

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra primární pedagogiky

Lyžování dětí předškolního věku
Skiing preschool children

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Věra Svobodová

Autor bakalářské práce: Dana Coufalová

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Forma studia: prezenční

Bakalářská práce dokončena: duben, 2010

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne 6. dubna 2010

Podpis:*Conyfalova!*.....

PODĚKOVÁNÍ:

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Věře Svobodové za metodické a cíleně orientované vedení při plnění úkolů realizovaných v návaznosti na bakalářskou práci, konstruktivní připomínky a všechn její čas strávený na této práci. Poděkování též patří mé rodině, přátelům a příteli za podporu během dlouhých večerů strávených nad touto prací.

ANOTACE:

Bakalářská práce se zabývá problematikou lyžování předškolních dětí. Nejvhodnějším výběrem vybavení, postupem ve výuce i metodami výuky. V praktické části jsem se zaměřila na zjišťování názorů rodičů na výuku lyžování v lyžařských školách a na výuku vlastními silami. Důvody, které je vedou k výběru jedné z těchto dvou možností výuky. Jaké v nich spatřují výhody nebo naopak nevýhody.

Klíčová slova:

lyžařská škola, sjezdové lyžování, výuka lyžování dětí, lyžařská metodika

ANNOTATION:

The bachelor thesis deals with skiing of preschool children. Selecting the most appropriate equipment, procedures and teaching methods. In the practical part I focused on finding the parents' views on teaching skiing in the ski schools and the teaching by their own force. The reasons which lead them to select one of these two possibilities of teaching. What they are seeing the advantages or disadvantages of vice versa.

Key words:

ski school, downhill skiing, education of skiing for children, skiing methodology

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 ÚVOD.....	8
2 CÍL	9
2.1 ÚKOLY	9
3 ZÁKLADNÍ OTÁZKY K LYŽOVÁNÍ DĚTÍ	10
3.1 KDY S LYŽOVÁNÍM U DĚTÍ ZAČÍT?	10
3.2 JAKÝ JE VÝZNAM LYŽOVÁNÍ PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU?.....	10
4 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	12
4.1 TĚLESNÝ A MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	12
4.1.1 Vývoj motorických schopností dítěte předškolního věku.....	12
4.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	13
5 VYBAVENÍ PRO VÝUKU LYŽOVÁNÍ	14
5.1 LYŽAŘSKÁ VÝZBROJ.....	14
5.1.1 Lyže	14
5.1.2 Vázání	15
5.1.3 Boty.....	15
5.1.4 Hůlky	16
5.2 LYŽAŘSKÁ VÝSTROJ	16
5.2.1 Oblečení	16
5.2.2 Rukavice	16
5.2.3 Helma.....	17
5.2.4 Brýle.....	17
6 OSOBNOST UČITELE, INSTRUKTORA LYŽOVÁNÍ.....	18
7 10 PRAVIDEL FIS PRO CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH.....	19
8 ZÁSADY PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ	21
8.1 ZÁSADA UVĚDOMĚLOSTI A AKTIVITY	21
8.2 ZÁSADA PŘIMĚŘENOSTI A INDIVIDUÁLNÍHO PŘÍSTUPU.....	21
8.3 ZÁSADA VŠESTRANNOSTI	21
8.3.1 Fyzickou připravenost dítěte.....	22
8.3.2 Lyžařskou všestrannost dítěte	22
8.3.3 Technickou všestrannost dítěte	22
8.3.4 Vjemovou všestrannost dítěte	22

9 METODY VE VÝUCE LYŽOVÁNÍ	23
9.1 METODA SLOVNÍ INSTRUKCE	23
9.2 METODA ZRAKOVÉ INSTRUKCE	24
9.3 ÚKLOVÁ METODA.....	24
9.4 SOUTĚŽNÍ METODA	24
9.5 HERNÍ METODA.....	24
10 POMŮCKY PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ.....	26
10.1 PŘENOSNÉ POMŮCKY	26
10.2 STÁLÉ POMŮCKY	27
11 METODIKA LYŽOVÁNÍ	28
11.1 I. ČÁST ETAPY ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ VE VÝUCE SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ	28
11.1.1 Všeobecná lyžařská průprava	28
11.1.2 Specializovaná lyžařská průprava	29
11.1.3 Vlastní nácvik techniky oblouků	30
PRAKTICKÁ ČÁST	31
12 AKTUÁLNÍ NABÍDKA LYŽAŘSKÝCH ŠKOL.....	31
12.1 PRŮZKUM NABÍDKY LYŽAŘSKÝCH ŠKOL	31
12.1.1 Český svaz lyžařských škol	31
12.1.2 Asociace profesionálních učitelů lyžování	32
12.2 SROVNÁNÍ NABÍDKY LYŽAŘSKÝCH ŠKOL	32
12.2.1 Výukové prostory a pomůcky	32
12.2.2 Cenové podmínky	32
12.2.3 Doplnkové služby	33
12.2.4 Zábavné akce	33
12.3 POROVNÁNÍ NABÍDEK LYŽAŘSKÝCH ŠKOL S MOJÍ PRAXÍ	34
12.3.1 Vybavení areálu a pomůcky	34
12.3.2 Ceny.....	35
12.3.3 Doplnkové služby	35
12.3.4 Zhodnocení	35
13 VÝZKUM	36
13.1 METODY VÝZKUMU A KRITÉRIA HODNOCENÍ	36
13.2 HYPOTÉZY	36
13.3 PRŮBĚH VÝZKUMU	37

13.3.1	Srovnání výuky v lyžařské škole	37
13.3.2	Rodiče – Krnov a Praha.....	47
14	DISKUZE	56
15	ZÁVĚR	58
16	POUŽITÁ LITERATURA.....	59
17	INTERNETOVÉ ZDROJE.....	59
18	SEZNAM PŘÍLOH.....	61

TEORETICKÁ ČÁST

1 Úvod

Lyžování bylo, je a asi ještě dlouho bude velmi oblíbenou zimní činností a koníčkem mnoha lidí.

Během zimních měsíců se mnoho rodin vydává do horských oblastí užít si procházek v nádherné zasněžené krajině, bobování s dětmi, stavění sněhuláků nebo iglů a hlavně okusit čerstvě napadaný prašan na sjezdovkách a užít si tak tento jedinečný, pro někoho dosti adrenalinový, sport.

Lyžování se v posledních letech stává opravdovým hitem. Ať už je to rozvojem techniky, která umožňuje výrobcům lyží produkovat stále nové a dokonalejší modely, stále dostupnějšími možnostmi lyžování v zahraničí způsobené praktickým vyrovnáním cen na českých a zahraničních sjezdovkách nebo díky stále sílícím zimám. Ať je tento boom způsoben čímkoliv, lyžování patří mezi nejpopulárnější a nerozšířenější zimní sporty.

Mnoho rodin tedy vede své ratolesti již od malička k tomu, aby se na horách cítili jako doma. Začíná to společnými hrami na sněhu, bobováním a sáňkováním a v pozdější fázi jejich vývoje i výukou lyžování.

Ta je leckdy zprostředkována lyžařskou školou, někdy samotnými rodiči a občas, i když bohužel zřídka, lyžařským výcvikovým kurzem ve školce. A tento proces osvojování si lyžařských dovedností je také ústředním tématem této práce.

2 Cíl

Cílem této práce je přiblížit specifika výuky lyžování předškolních dětí – jaké můžeme využít pomůcky, jak postupovat ve výuce, jak vybrat vhodné vybavení, kdy je vhodné s výukou lyžování u dětí začít.

V praktické části jsem se snažila zjistit, jaké názory mají rodiče na výuku lyžování v lyžařských školách, proč volí možnost učit své děti sami, ale také na další možné výhody a nevýhody těchto způsobů výuky.

2.1 Úkoly

- 1) Sestavím dva typy dotazníků, které jsou určeny pro rodiče, vyhodnotím je v procentech a výsledky zaznamenám do grafů.
- 2) Porovnáím nabídku lyžařských škol z webových stránek, vyhodnotím ji a vytvořím tabulku s výsledky.

3 Základní otázky k lyžování dětí

Nejprve, než se začneme věnovat samotnému průběhu výuky lyžování dětí, bychom si měli odpovědět na dvě důležité otázky týkající se dětského lyžování.

3.1 Kdy s lyžováním u dětí začít?

Na tuto otázku se názory odborníků velice různí. Obecně se hovoří o věku okolo tří let, ale tento věk nelze vzít jako pravidlo. Neboť ne všechny děti musí mít v tomto věku vyvinuté svalstvo na dostatečné úrovni tak, aby zvládly základní lyžařské dovednosti. Tudíž je dle části odborníků doporučován věk spíše okolo čtyř let, ovšem naproti tomu stojí například severské národy, kde se v norských školách lyžování učí například i děti od dvou let a od tří do pěti let pro ně organizují veřejné závody.

Ovšem fyzické předpoklady nejsou jediným kritériem pro výběr vhodného věku, kdy s výukou začít. U dětí v tomto věku je také prakticky stejně důležitý jejich mentální vývoj. Pro úspěšný výcvik je nutné, aby dítě udrželo po určitou dobu dostatečnou pozornost. Tato pozornost se však u takto mladých dětí (2 až 4 roky) pohybuje okolo 5 - 10 minut. S přibývajícím věkem se samozřejmě prodlužuje.

Odborníci se tedy často shodují na věku čtyř let, kdy už dítě dokáže absolvovat i lekce trvající 60 - 90 minut s potřebným soustředěním. Ovšem tato pozornost, musí být velice pečlivě udržována vhodnou motivací, neustálým slovním kontaktem a častou pochvalou, tak aby si dítě bylo vědomo pokroků a z učení mělo radost.

3.2 Jaký je význam lyžování pro děti předškolního věku?

Předškolní děti (a nejen ty) absolvují během zimních měsíců mnoho činností - hry na sněhu a se sněhem, sáňkování, jízda na bobech nebo např. lyžování. Ať už je to patrné na první pohled či nikoliv, tyto činnosti jsou pro zdravý vývoj dítěte velice prospěšné. Během těchto zimních radovánek se dítě osamostatňuje, získává nové zkušenosti, mnoho nových pohybových dovedností a velice často také tyto kolektivní činnosti pomáhají k překonávání překážek v sociálních vztazích. Dítě se postupně učí samostatnému rozhodování, získává odvalu nebo například rozvíjí svoji vynalézavost při zjišťování, co všechno se dá využít namísto bobů či saní.

Ale přejdeme k našemu hlavnímu tématu - lyžařskému výcviku. Ten se většinou uskutečňuje v novém, pro dítě často i neznámém, prostředí a většinou i s neznámými lidmi a to má velký vliv na dětské city a emoce. K tomu si přidejme, že dítě si osvojuje nové způsoby pohybu a zapojení jednotlivých svalových partií, se kterými běžně tolik

nepracuje a výsledkem je velmi náročný, ale také velmi prospěšný proces pro vývoj dítěte.

Lyžování může být velmi dobrou možností jak napomoci zdravému vývoji dětského organismu, neboť pohyb dětí venku ve městech v zimě je velmi omezen, zatímco aktivita v horském prostředí plném čerstvého vzduchu napomáhá otužování dětí a celkovému posílení jejich organismu. Samotná výuka lyžování napomáhá k rozvoji učení, neboť během tohoto procesu dítě získává mnoho nových zkušeností, pohybových dovedností a návyků, rozšiřuje si slovní zásobu atd. [3]

4 Charakteristika dítěte předškolního věku

Za období předškolního věku považujeme věk dítěte od 3 do 6 let (7 let), resp. do nástupu do školy.

4.1 Tělesný a motorický vývoj dítěte předškolního věku

V tomto období u dítěte dochází k velmi výraznému rozvoji motoriky. Mění se jeho tělesné proporce (zmenšuje se velikost hlavy a prodlužuje se délka končetin) a celý organismus se poměrně rychle rozvíjí. Vnímání pohybových činností je celostní, proto nemůžeme pohyb rozkládat na jednotlivé fáze.

Dítě má potřebu spontánního pohybu asi 6 hodin denně. Musíme vytvořit takové podmínky, aby mu to bylo umožněno [10].

Šestileté děti již mají pohyby prostorově rozsáhlé, dovedou je provést ve větší rychlosti, s větší silou a jsou méně ekonomické [4].

4.1.1 Vývoj motorických schopností dítěte předškolního věku

Pro výuku lyžování jsou nejvíce důležité koordinační schopnosti dítěte. Proto je hlavní důraz této kapitoly kladen právě na ně.

Motorické schopnosti dítěte se rozvíjí diferenciovaně. Kondiční schopnosti zůstávají stále na nižším stupni, avšak naopak kolem šestého roku dozrává mozeček, který zajišťuje koordinaci pohybů (jemných, přesných, rychlých) a nachází se zde centrum rovnováhy.

U dítěte v tomto věku se také rozvíjí prostorová orientace, lateralita, koordinace pohybů i celková stabilita.

Členění koordinačních schopností¹:

- Diferenciační
- Orientační
- Rovnováhová
- Reakční
- Rytmická

¹ Vysvětlení koordinačních schopností není předmětem této práce. Materiál je možné nalézt na: http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/CTS/Lehnert_koordinac_treneri.ppt

- Spojování pohybu
- Přestavby pohybu

Tyto schopnosti je nutné rozvíjet co nejdříve, protože umožňují rychlejší osvojení lyžařských dovedností.

Pro výuku lyžování je optimální věk 5 let. „V tomto věku je už dítě zralé z hlediska koordinačních předpokladů ve vztahu k motorickému učení, přestože proces zrání center v CNS nadále pokračuje.“²

4.2 Psychický vývoj dítěte předškolního věku

Předškolní věk můžeme označit obdobím iniciativy. Dítě si chce všechno samo vyzkoušet. Snaží se zvládnout úkol a dokázat si tak svůj úspěch. Toto období je také důležité z hlediska rozvoje vztahů s vrstevníky. Vstupem do mateřské školy se dítě dostává do skupiny, ve které se musí naučit spolupracovat, ale také se prosadit v kolektivu. Projevuje se soupeřivost. V tomto věku hraje velmi důležitou roli hra. Pomocí ní dítě vyjadřuje realitu, svá přání a postoj ke světu. Pro toto období je typické názorné, intuitivní a egocentrické myšlení. Děti mají tendenci si realitu upravovat podle své fantazie. S vývojem myšlení souvisí vývoj verbálních schopností. Dítě zpracovává verbální informace podle úrovně vývoje myšlení. Je schopno vyjádřit své pocity, přání, požadavky i názory. Slovní zásoba se ve věku 6 let pohybuje okolo 3000 slov [9].

² Vodičková, 2004, s. 24

5 Vybavení pro výuku lyžování

Dříve než se pustíme do samotného jádra této práce, je nutné se zmínit o výbavě nezbytné pro lyžování.

Na trhu můžeme najít opravdu obrovské množství různého vybavení od nespočtu světových i tuzemských značek a to ve všech cenových relacích. Finanční možnosti jsou hodně důležité. Pokud jezdíme na hory každým rokem, popř. dokonce máme tu úžasnou možnost, že vlastníme na horách chatu, vyplatí se investovat do vlastního vybavení. V jiném případě když hory navštívíme jen zřídka, nevyplatí se investovat nemalé částky do vybavení a je lepší využít služeb jedné z mnoha půjčoven. Ale v obou případech bychom před pořízením vybavení o něm měli něco málo vědět a o těchto základních parametrech se zmíníme v následující části práce.

5.1 Lyžařská výzbroj

5.1.1 Lyže

Na trhu najdeme nepřeberné množství lyží. Můžeme je dělit dle jejich typu, délky, vhodnosti podle úrovně a náročnosti lyžaře, nebo i podle ceny, ale ty nejzákladnější parametry, které při výběru lyží musíme brát v úvahu, jsou tyto:

Rádus (poloměr lyže)

- Určuje oblouk, který bude opisovat zatížená, popř. mírně zahraněná lyže.
- U dětí však není rádus lyže vůbec důležitý. Neboť vykrojené lyže nejsou pro děti dokonce příliš vhodné. Dítě nedokáže kvůli svým tělesným předpokladům plně využít carvingový tvar lyží (využít ho správně k nájezdu do oblouku) a navíc carvingový tvar zmenšuje plochu kontaktu lyže se sněhem při nejčastějším začátečnickém lyžařském postoji v pluhu, a tak komplikuje pro děti tolik důležitou možnost zpomalení vlastní jízdy.

Tuhost lyže

- Tuhost lyže dělíme na dvě kategorie:
 - Tuhost ve zkrutu, jež udává, jak obtížné je možné lyži zdeformovat (zkroutit tak, aby její špička, střed, pata nebyli v jedné rovině) - čím měkčí lyže, tím horší jízdní vlastnosti lyže na tvrdé sjezdovce.

- Tvrdost lyže v průhybu udává jakou je potřeba vynaložit sílu, aby došlo k průhybu lyže. Závodní lyžaři budou tedy potřebovat tvrdší lyži tak, aby byla dostatečně klidná při vyšších rychlostech, naopak lyžař začátečník bude preferovat spíše měkkí lyži pro jednodušší ovladatelnost. Při výběru tvrdosti lyže je třeba také přihlédnout k váze lyžaře.
- Pro děti zvolíme raději lyže měkkí (lyže s nižší tuhostí). Při jízdě po hranách by totiž dítě díky menším silovým schopnostem nedokázalo lyži dostatečně prohnout a správně tak projet oblouk.

Délka lyží

- Asi nejkontroverznější parametr při výběru lyží. Díky stále více módnímu stylu lyžování – carvingu, má většina laické veřejnosti pocit, že musí mít co nejkratší (a leckdy i co nejvykrojenější lyže – často nemyslí na parametry českých sjezdovek), avšak délka lyží je dána charakterem lyží. V rámci každé kategorie je pak nutný výběr vhodné délky podle vlastních tělesných proporcí. Všeobecně ale platí, že čím delší lyže, tím je klidnější při vyšších rychlostech.
- U délky rozhoduje věk a výška dítěte. Raději však vždy volíme lyže kratší, neboť jsou pro začátečníky lépe ovladatelné a dávají jim na svahu větší jistotu při jízdě. Pro začátečníky je vhodná délka 10 cm pod výšku ramen. U šikovnějších a starších dětí může být délka lyží až po bradu.

5.1.2 Vázání

Všechny lyže se neobejdou bez lyžařského vázání. Má hlavně funkci bezpečnostní. Musí zajistit pevné spojení mezi lyžařskou botou a lyží, ale v případě pádu botu uvolnit.

Lyžařská bezpečnostní vázání se vyvíjejí už několik desetiletí a dnešní vázání jsou již velmi bezpečná. I tak však zůstává určité riziko úrazu. Jeho snížení pomůže správná volba vhodného vázání, ale také správné seřízení, které je nutné provádět před každou sezónou v půjčovnách nebo specializovaných obchodech.

5.1.3 Boty

Výběr bot není dobré podceňovat. Boty nesmí nikde tlačit, musí být pohodlné, ale zároveň dobře tepelně izolovat.

U dětí je výběr bot ještě o něco komplikovanější než u dospělých. Noha dítěte totiž stále roste, a tak většina rodičů volí variantu, aby lyžařské boty vydržely alespoň dvě sezóny, což je sice z finančních důvodů pochopitelné, avšak ne nejrozmumnější.

Velikost bot určujeme podle velikosti nohy na jedny lyžařské ponožky. Kupovat větší boty s tím, že do nich dítě doroste, nemá smysl, neboť jediné, čeho docílíme je, že dítěti se bude lyže špatně ovládat.

Možná stojí za zmínku připomenout fakt, že přibližně do sedmého roku děti lyžují automaticky v záklonu. Je to fyziologicky dané, proto ať jim koupíte boty s jakýmkoliv indexem ohybnosti (flexe), vždy je to bude přirozeně tlačít dozadu. [5]

5.1.4 Hůlky

U nejmenších dětí se hůlky při lyžařské výuce vůbec nevyužívají. U větších dětí volíme délku maximálně do podpaží.

5.2 Lyžařská výstroj

5.2.1 Oblečení

Při výběru zimního lyžařského oblečení pro děti zohledňujeme stejné požadavky jako na lyžařské oblečení pro dospělé. Oblečení musí být z příjemného materiálu, prodyšné, odolné proti vlhkosti, zabraňující pocení.

Jako spodní vrstvu volíme spodní prádlo, které odvádí pot, ale udržuje stálou teplotu (lycra, moira apod.). Jako další vrstva je vhodná fleecová mikina nebo vesta a svrchní vrstvu tvoří lyžařská bunda, která by měla být odolná proti větru a vlhkosti, mít dostatek otvorů pro větrání, protisněhový pás (zvláště vhodný u dětí, které neustále padají) a kapuci (v případě např. kukly a helmy však není nezbytná). Lyžařské kalhoty by měly mít šle a zvýšený pás na zádech k zamezení zapadání sněhu při pádu popř. při hraní her na sněhu. Pro nejmenší děti je vhodnější zvolit kombinézu, která lépe udrží děti v teple a zcela chrání proti vniknutí sněhu. Velice důležitou součástí oblečení jsou také speciální lyžařské ponožky, které odvádí pot lépe než obyčejné froté ponožky, udržují nohy v suchu a teple a navíc díky jejich výšce, tloušťce a materiálu dětskou nohu chrání proti otláčeninám od lyžařských bot.

5.2.2 Rukavice

Při výběru rukavic je nutné dbát hlavně na to, aby byly dostatečně silné a aby co nejlépe absorbovaly pot, byly voděodolné a měly dobrou tepelnou izolaci, protože rukama se začínající lyžař dotýká vždy sněhu nejvíce.

U dětí mají rukavice hlavně bezpečnostní funkci, aby nedošlo ke zranění o hrany lyží. Pro menší děti jsou vhodnější palčáky z důvodu lepšího oblékání a také proto, že jsou všechny prsty prakticky u sebe, takže děti tento typ rukavic lépe hřeje.

Některé rukavice mají také poutko, kterým si můžeme rukavici připevnit k ruce a nemusíme se bát, že rukavice cestou na lanovce nebo na vleku ztratíme – vhodné zvlášť u dětí.

5.2.3 Helma

Je u dětí nejdůležitější součástí výstroje. Lyžařské helmy nejsou na rozdíl od cyklistických helem povinnou součástí výbavy dětí do osmnácti let, přesto nebezpečí na sjezdovkách není o nic menší. Rodiče by je neměli podcenit a nákup lyžařské helmy by měli zvážit. Lyžařská helma není důležitá jenom z důvodu ochrany při pádu, ale také při srážce s jiným lyžařem.

Při výběru bychom se měli zaměřit na materiál, ze kterého je helma vyrobena. Měla by být lehká, uvnitř vypořádovaná a měkká, aby dobře seděla a chránila před chladem. Při výběru správné helmy bychom se měli také zaměřit na to, jestli splňuje bezpečnostní normu CE-EN 1077 (evropská směrnice pro bezpečnost). Při velkých mrazech můžeme dát pod helmu lyžařskou kuklu.

5.2.4 Brýle

Lyžařské brýle jsou také důležitou součástí výstroje, protože při lyžování chrání náš asi nejdůležitější smyslový orgán, oči. Chrání je nejen před slunečním zářením, ale také před padajícím sněhem a umožňují mnohem lepší viditelnost v jakémkoliv počasí. Také nám díky nim nebudou oči slzet vlivem prudkých nárazů větru a rychlé jízdy a jízdu si tak budeme moci naplno užít³.

³ Více informací o jednotlivých pomůckách je možné najít na adrese <http://www.lyzarske-obleceni.cz/>

6 Osobnost učitele, instruktora lyžování

Učitelem lyžování se může stát každý, kdo rád lyžuje a v případě výuky malých dětí má k dětem vhodný vztah a dostatek trpělivosti. Avšak nestačí jen toto. Každý učitel lyžování musí mít také dostatečné odborné vzdělání tj. instruktorský kurz a základní informace z psychologie a pedagogiky. Nejen teoretické znalosti jsou totiž pro výuku lyžování dětí důležité. Záleží i na osobnosti a vlastnostech člověka. Jak jsme již uvedli na začátku kapitoly, měl by mít kladný vztah k dětem, být veselý, empatický, dostatečně trpělivý a také ochotný poskytnout pomoc méně pohybově nadaným dětem. Jeho chování by jako u ostatních pedagogických profesí mělo být příkladem jeho svěřencům. A nejdůležitější asi je, aby se v jeho přítomnosti děti cítily příjemně a výuka tak pro ně byla příjemnou zábavou a k lyžování tak získaly dobrý vztah [14].

7 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích

Deset pravidel Mezinárodní lyžařské federace FIS pro chování na sjezdových tratích vzniklo pro snížení počtu úrazů na sjezdovkách a ulehčení práce záchranářům Horské služby. Tato pravidla mají mezinárodní platnost a jsou právně vymahatelná.

Každý lyžař by se měl ještě před samotnou výukou seznámit s těmito pravidly, aby nedocházelo ke zbytečným úrazům na sjezdovkách. Dětem je sdělíme formou přiměřenou jejich věku⁴.

1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.

2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.

3. Volba jízdní stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.

4. Předjíždění

Předjíždět se může ze shora nebo zespoda, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.

5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.

⁴ Např. formou obrázků, nebo výukovým filmem horské služby (není ovšem cílem přímo na malé děti): http://www.hscr.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=813&Itemid=153

6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.

7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.

8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.

9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.

10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje [13].

8 Zásady při výuce lyžování

Tyto zásady jsou shrnutím dlouhodobých zkušeností z práce pedagogů. Všechny zásady spolu souvisejí a prolínají se. Využíváme je nejen při výuce lyžování.

8.1 Zásada uvědomělosti a aktivity

Dítě se musí vnitřně ztotožnit s tím, co se učí a aktivně se do výuky zapojit. Poté je dítě ochotno vícekrát opakovat stejné cvičení, přestože to pro něj není tak zábavné a odolává déle pocitům únavy a znužení.

Při této zásadě je velice důležitá neustálá motivace a hodnocení (pochvala) dítěte za každý sebemenší pokrok ve výuce. Pokud se dítě snaží a učitel to neocení nebo ho spíše kritizuje, snižuje tím jeho motivaci a jeho zájem o další učení se. Nezbytností pro tento přístup je také navázání přátelského vztahu s dítětem.

8.2 Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu

Učitel by měl respektovat věkové zvláštnosti a individuální potřeby každého dítěte. Některé děti už mohou mít s lyžováním předchozí zkušenosti, a proto musíme výuku přizpůsobit každému individuálně.

Při výuce bychom měli postupovat přibližně takto:

- Od hrubého provedení cviku k jemnému – nejmenší děti a začátečníky učíme pouze základní pohyb a neopravujeme malé odchylky.
- Od snadného k obtížnému – při nácviku postupujeme od nejlehčích cviků po náročnější. Musíme zvolit odpovídající terén.
- Od známého k neznámému – prvek, který dítě už umí, vyzkoušíme v jiných podmínkách (např. z upraveného svahu na neupravený)
- Od jednoduchého ke složitějšímu - např. od nácviku oblouků na rovném svahu přejít k nácviku na neupraveném svahu
- Individuální přístup – každému dítěti uložíme přiměřené úkoly jeho možnostem a zkušenostem.

8.3 Zásada všestrannosti

Tato zásada je velmi důležitá. Abychom dosáhli požadovaných výsledků, musíme střídat různé prvky, terén i pomůcky.

Při lyžařském výcviku malých dětí musíme brát v úvahu tyto parametry:

8.3.1 Fyzickou připravenost dítěte

Děti v předškolním věku mají často velmi rozdílné tělesné předpoklady (výšku, váhu, sílu, schopnost koordinace pohybů apod.). Pokud tyto vlastnosti nejsou rozvinuté na dostatečné úrovni, není možné s dítětem určité lyžařské dovednosti vůbec nacvičovat. Jednou takovou dovedností, se kterou jsou často poměrně velké potíže, je rovnováha (děti v takto nízkém věku mají často problém s jízdou po jedné lyži).

8.3.2 Lyžařskou všestrannost dítěte

Do výuky lyžování neřadíme pouze výuku na sjezdových lyžích, ale také na běžeckých (i když tento typ výcviku není tak obvyklý – rodiče začínají děti učit na sjezdových lyžích a zároveň děti jízda „z kopce“ baví více). Ovšem občasným zařazením (při vícedenním výcviku) můžeme průběh výuky zpestřit a děti tak více motivovat do dalších cvičení.

8.3.3 Technickou všestrannost dítěte

Instruktor by měl také stále měnit obsah i prostory výuky. Je to důležité pro rozvoj schopnosti dítěte aplikovat naučené prvky i v jiném prostředí, než pouze v tom, ve kterém výuka probíhala (střídání různých tras na sjezdovce).

8.3.4 Vjemovou všestrannost dítěte

Pomocí zrakového a sluchového vnímání se snažíme u dítěte o rozvoj představ o pohybu a o jeho vnímání. Můžeme použít třeba otázku typu: „Jaký jsi měl pocit, když jsi přejížděl ten kopeček?“ (terénní nerovnost)

Můžeme k tomu využít i různá cvičení, jako je např. jízda na svahu, kde se střídá stín a slunce, střídavé zatěžování horní a dolní lyže a mnoho dalších cvičení. [6]

9 Metody ve výuce lyžování

Jako metody ve výuce lyžování označujeme způsoby, jakými dětem sdělujeme nebo předvádíme určité lyžařské dovednosti. Většina těchto metod se v průběhu výuky prolíná a různě kombinuje. Při výběru vhodné metody musíme brát v úvahu nejen věk dítěte a organizaci výuky, ale také individuální předpoklady jednotlivých dětí.

9.1 Metoda slovní instrukce

Tuto metodu využijeme při každé lekci, kdykoliv dítěti sdělujeme nějakou informaci nebo mu popisujeme, co bychom rádi, aby na lyžích zkusilo. Je velmi důležité, abychom informace, které chceme dětem sdělit, přizpůsobili jejich věku tak, aby jim děti co nejlépe porozuměly. Pro děti v tomto věku není vhodné sdělovat jim najednou více informací, spíše jim cvičení zprostředkovat formou několika jednoduchých po sobě jdoucích kroků. U dětí do 10 let je také vhodné uvádět informace jako obrazný výklad (vždy, když to jen trochu jde, tak jednotlivé pohyby k něčemu přirovnáváme - např. „Skrčíme se jako malinký trpaslík“; „A dáme ruce nahoru a uděláme obra.“)

U malých dětí je i velice vhodné využít pomůcku pro označení lyží. Na každou lyži nalepíme odlišnou samolepku s obrázkem a zamezíme tím používání výrazů pravá a levá lyže, které se dětem velmi často pletou (zvláště v situacích, kdy se musí soustředit na osvojení si nových dovedností). Součástí této metody jsou:

- **okamžité informace** – krátké vstupy v průběhu pohybu, kterými můžeme pohyb ovlivnit. Jsou to stručné a přesné informace, které jsou použity v určitém časovém okamžiku. Nejedná se však jen o opravování chyb, ale také třeba o pochvalu za správně provedený pohyb (např. nesedej si; více pokrč kolena; nebo např. to je ono).
- **akustické signály** – krátká zvolání, kterými určujeme rytmus pohybu, začátek a konec nebo zdůrazňujeme jeho důležitou část (např. dolů – nahoru, odraz).

Do této metody můžeme zařadit i rozbor jízdy, ale ten se u takto malých dětí většinou nevyužívá (dětí nejsou schopny zpětně zhodnotit svoje chyby), namísto toho upozorňujeme děti ihned při jízdě.

9.2 Metoda zrakové instrukce

Spočívá v ukázce určitého pohybu, kterou může předvést instruktor, nebo také v případě skupinové výuky i zvolené dítě ze skupiny. Tato metoda je často doplněna slovními instrukcemi k lepšímu pochopení toho, o co se má dítě snažit. U předškolních dětí je vhodnější uvést více ukázek daného pohybu, než zdlouhavě pohyb popisovat. Navíc u těch nejmenších dětí je často nutné některou část pohybu mírně „přehnat“, aby to bylo pro děti dostatečně názorné. Pro úspěch výuky je také důležité, aby mezi nácvikem a ukázkou nebyly dlouhé pauzy, neboť děti rychle zapomenou, co jsme jim v ukázce předvedli a nyní po nich požadujeme.

9.3 Úkolová metoda

Tato metoda podporuje tvořivost a samostatné rozhodování dítěte. Dítě dostane za úkol provádět jízdu nebo pohyb za určitých podmínek, které ho přinutí zvládnout určitý pohybový prvek (např. nácvik vertikálního pohybu při sjezdu – výrazně pokrč a napni nohy).

Bohužel s touto metodou je spojena i nevýhoda, že dítě si vlastně neuvědomuje smysl provádění daného úkolu a nezná ani nejlepší způsob, jak daný úkol provádět. Instruktor tedy musí dobře znát pohybový základ cviku a podle toho promyslet a připravit úkoly.

9.4 Soutěžní metoda

Především starší děti se chtějí neustále porovnávat a soutěžit, ovšem soutěživost je patrná i u dětí mladších. Tuto vlastnost využívá soutěžní metoda, kterou můžeme zařazovat v průběhu vyučovacích lekcí např. ke zvýšení motivace (např. „Kdo dojde nejdále po jedné lyži“) nebo ji využít mimo samotnou lekci a uspořádat třeba závody v družstvech, a tak dětem celé lyžování ještě více zatraktivnit. Instruktor však musí volit takové úkoly a disciplíny, aby dokázaly vyniknout i slabší děti. Do soutěže nikdy žádné dítě nenutíme.

Při organizaci závodů si musíme dostatečně promyslet přípravu a vlastní organizaci závodů, být po celou dobu objektivní a dbát na spravedlivé rozdělení dětí do kategorií (fyzické předpoklady, vybavení, dovednosti).

9.5 Herní metoda

Hra je hlavní náplní dne předškolních dětí, a proto ji využíváme i v lyžování jak nejvíce je to možné. Hlavním znakem této metody je fantazie, kterou pro tuto metodu

musí instruktor nezbytně mít. Tím, že si učitel s dítětem „hraje“, vlastně odvádí jeho pozornost od učení a celou výuku tak dítěti ulehčuje a zároveň zpestřuje.

Hry můžeme rozdělit na:

- **Malé** – stačí méně dětí, menší prostor, kratší čas, nevyžadují materiální přípravu
- **Velké** – je potřeba připravit si organizaci, hrají se na větším prostoru, mohou být náplní celé hodiny [6]

10 Pomůcky při výuce lyžování

Pomůcky můžeme rozdělit na dvě skupiny – přenosné a stálé. Při výuce uplatňujeme obě skupiny podle toho, co je zrovna předmětem výuky.

10.1 Přenosné pomůcky

Tento typ pomůcek slouží především pro zpestření výuky.

Jako příklady můžeme uvést:

- **Slalomové tyče** – můžeme je využít pro slalom, nebo jako podjížděcí branky, ať už pro výukové účely nebo během samotné výuky
- **Figurky** – jsou trojrozměrné postavičky z umělé hmoty (zabraňují úrazu dítěte), které se umísťují do sněhu. Nejčastěji se vyrábějí jako pohádkové postavičky nebo zvířátka. Dají se využít jak pro slalom, tak např. pro určení místa, kde mají děti zastavit, popř. jako záchytný bod pro setkání celé skupiny.
- **Obrázky** – jsou dvojrozměrné, z odolného materiálu, oboustranné, s tyčí, která slouží k umístění do sněhu. Jejich použití je prakticky stejné jako u figurek a též se nejčastěji vyrábějí jako pohádkové postavičky nebo zvířátka. Jejich využití je široké, např. označení terénních nerovností či označení důležitých míst.
- **Kloboučky, hříbky** – jsou to umělohmotné barevné kloboučky o velikosti asi 30 cm, které se umísťují do sněhu a slouží k vyznačení slalomu nebo označení terénních nerovností či jinak nebezpečných míst.
- **Podjížděcí branky** – jsou vyrobeny z umělé hmoty a mohou být ohnuté do oblouku, nebo se používají v páru zkřížené ve tvaru písmene A popř. jako dvě svislé tyče s jednou vodorovnou – tvar písmena H (je možné improvizovat a podobnou pomůcku vytvořit z obyčejných lyžařských hůlek, ale je důležité dávat pozor na ostré hroty na konci hůlek).
- **Pomůcky k házení na cíl** – většinou to jsou plošné obrazy s otvorem nebo umělohmotné koše, umístěné asi metr nad sněhem (asi nejčastěji v podobě zvířátka s otevřenou pusou).

- **Barevné míče, kostky, popř. umělohmotné hračky a kruhy** – využíváme je k hodům na cíl, nebo k nácviku jízdy s nějakým předmětem (vhodné pro pokročilejší lyžaře).
- **Lyžařský kolotoč** – je umístěn na rovné ploše a skládá se z malého motoru a čtyř ramen, která táhnou lyžaře. U nejmenších lyžařů ho využíváme k nácviku skluzu.
- **Stoupací koberec** – je vyroben z umělohmotné protiskluzové látky a na obou krajích je zesílen, aby nedošlo k poškození hranami lyží. Využívá se při krátkých výstupech např. k nějaké pomůcce.
- **Stoupací lano** – využíváme ho při prvních zkušenostech s výstupem pro malé děti, které ještě nejsou schopny jet na normálním lyžařském vleku. Dobré je udělat na lano uzly, aby se děti mohly lépe držet (náhrada lyžařského vleku).

10.2 Stálé pomůcky

Tyto pomůcky instalujeme těsně před začátkem zimní sezony a na svém místě jsou během celého zimního období.

- **Příčné vlny** – staví se kolmo na spádnicí několik vln za sebou. Jsou po celém průběhu oblé. Pro lepší orientaci můžeme každý vrchol po obou stranách označit obrázkem nebo jinými pomůckami. Využíváme při nácviku terénních nerovností nebo jako průpravu pro zatáčení.
- **Varhany** – jsou příčné vlny, které jsou střídavě položené pro pravou a levou lyži. Využíváme pro nácvik rovnováhy a rozdělené práce nohou.
- **Tobogan** – je trasa vyhloubená do sněhu. Je tvořena plynulými oblouky, které vedou lyže samovolně. Můžeme využít při nácviku zatáčení nebo jako zpestření výuky.
- **Sněhový můstek** – musí mít dostatečně upravenou a širokou stopu nájezdu i doskoku. Využívá se při nácviku terénního skoku nebo pro rozvoj odvahy. [6]

11 Metodika lyžování

V teoretické části se zaměříme pouze na strukturu a postup ve výuce lyžování.

V roce 2003 byla vytvořena struktura, která obsahuje postup lyžařské výuky. Byla nazvána „Česká škola lyžování“.

Nácvik sjíždění a zatáčení můžeme podle této školy rozdělit na dvě části:

- I. **Část etapy základního lyžování** – sem patří všeobecná lyžařská příprava, specializovaná příprava, základní nácvik techniky oblouků
- II. **Část etapy základního lyžování** – obsahuje zdokonalování a rozšiřování techniky základních oblouků

11.1 I. Část etapy základního lyžování ve výuce sjíždění a zatáčení

V současnosti můžeme při nácviku zatáčení postupovat různými způsoby. Záleží to nejen na změně sněhové pokrývky, sklonu svahu, úrovni nacvičených dovedností, ale také na psychickém a fyzickém stavu lyžaře. Vše závisí na zkušenostech lyžařského instruktora.

11.1.1 Všeobecná lyžařská příprava

Cílem této přípravy je, aby lyžař získal základní lyžařské dovednosti, které pak využíváme dále při nácviku sjíždění a zatáčení. Tuto přípravu můžeme využít i na běžeckých lyžích.

K prvkům všeobecné lyžařské přípravy patří:

- Manipulace s lyžařskou výzbrojí – nošení lyží, obouvání a zouvání lyží – u malých dětí není tak důležité, pomáhá instruktor nebo rodiče.
- Postoje a pohyby na lyžích na místě – je důležité, aby se děti nejdříve pořádně seznámily s prostředím i vybavením.
 - Pády a vstávání
 - Obraty na rovině (přešlapování odvratem a přivratem, s výskokem) – s malými dětmi můžeme vyzkoušet přešlapování odvratem a přivratem.
 - Obraty na svahu (přešlapování odvratem a přivratem)

- Pohyby na lyžích vpřed na rovině – důležité je, aby děti při chůzi nezvedaly nohy, ale snažily se je sunout po sněhu. Musí si nejdříve zvyknout na skluz.
 - Skluz na obou lyžích
 - Chůze na lyžích
 - Bruslení na lyžích – malé děti vůbec neučíme.
 - Odšlapování
- Pohyby na lyžích na svahu
 - Sjíždění (ve sjezdovém postoji, v jiných postojích, šikmo svahem)
 - Rovnovážná a průpravná cvičení při sjíždění (přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, dřepy, podřepy)
 - Výstupy (šikmo svahem, stranou, oboustranným odvratem) – s malými dětmi zkoušíme pouze na mírném svahu.
 - Brzdění a zastavování (oboustranným přivratem - pluhem) – je pro děti velice náročným, ale důležitým cvičením. Jízda v pluhu je pouze přípravou pro oblouky v pluhu, ale také prostředek pro zastavení nebo zmírnění rychlosti.

11.1.2 Specializovaná lyžařská průprava

Dovednosti, které jsme se naučili již ve všeobecné lyžařské přípravě, zdokonalujeme, procvičujeme a opakujeme. Zaměřujeme se hlavně na přenášení váhy těla z lyže na lyži, jízdu po jedné lyži a další. Dále se snažíme procvičit i prvky, které ve všeobecné lyžařské přípravě nebyly.

Prvky specializované lyžařské přípravy:

- Základní sjezdový postoj (obě lyže na plochách asi v šíři pánve, hmotnost těla je rovnoměrně na obou lyžích, trup je vzpřímený, nohy i paže jsou mírně pokrčené)
- Snížený sjezdový postoj
- Nízký sjezdový postoj
- Odšlapování – malé děti neučíme. Jízda po jedné lyži je koordinačně náročná.
- Sesouvání

- Terénní skok – terénní skok s malými dětmi nenacvičujeme. Pouze přejezd terénní nerovnosti.
- Jízda na vleku – s malými dětmi nejdříve na tažném laně, později na pomě (dítě musíme upozornit na lyže v paralelním postavení, širokou stopu, kterou udržujeme celou jízdu, vzpřímený postoj, „nesedat si“ na závěs vleku)
- Prvky pro průpravu zatáčení
 - Průpravná cvičení pro nácvik změny polohy lyží z plochy na hranu
 - Průpravná cvičení pro změny v zatížení lyží
 - Vlnovka – základní, carvingová

11.1.3 Vlastní nácvik techniky oblouků

K nácviku oblouků přistupujeme až po zvládnutí všeobecné i specializované lyžařské průpravy. U malých dětí se učí pouze oblouk v pluhu nebo z pluhu. Teprve později začneme s nácvikem dalších oblouků. [5, 6]

12 Aktuální nabídka lyžařských škol

Lyžařských škol v posledních letech velmi přibývá. Prakticky v každém i do počtu sjezdovek menším středisku najdeme nějakou tu lyžařskou školu či školku. V České republice dokonce působí několik větších řetězců škol, které mají své zastoupení v každém větším středisku. Jako protipól těmto velkým společnostem však existují i malé lokální lyžařské školy s jednou provozovnou a jenom pár instruktory.

Mohlo by se zdát, že ony velké řetězce budou co do kvality výuky mnohem dále než malé lyžařské školy, ale toto nemusí být pravidlem. Malé školy dovedou plně nahradit množstvím vybavení velkých škol například osobním přístupem a opravdovým zájmem o dítě. Velké lyžařské školy na druhou stranu mohou nabídnout opravdu kvalitní vybavení v podobě všech dostupných pomůcek a svých areálů.

Udělala jsem tedy menší průzkum toho, co lyžařské školy v této době nabízejí a jaké má ta která škola přednosti.

12.1 Průzkum nabídky lyžařských škol

První komplikace, která se při tomto průzkumu objevila, byl už samotný výběr škol. Jak jsem se již v předchozí kapitole zmínila, lyžařských škol je v České republice opravdu velké množství, ale bohužel možná právě kvůli tomu neexistuje žádný dostupný seznam těchto zařízení.

Zvolila jsem tedy pro průzkum dvě asociace, působící na území České republiky, které jsou, pokud jde o jejich působnost v oblasti výuky lyžování, významné, a to konkrétně Český svaz lyžařských škol (ČSLS) a Asociaci profesionálních učitelů lyžování (APUL).

12.1.1 Český svaz lyžařských škol

Český svaz lyžařských škol vznikl v roce 1990 s cílem sdružovat lyžařské školy různého typu i velikosti, které se zabývají jak sjezdovým, tak běžeckým lyžováním. Jeho hlavním úkolem je zpracovávat aktuální metodické postupy a informace, předávat je dále svým členům, a tak neustále zkvalitňovat metodiku lyžařských škol a zvyšovat kvalitu výuky. Svaz pravidelně pořádá metodické kurzy a spolupracuje s lyžařskými instruktory, školami a dalšími institucemi zabývajícími se didaktikou jak sjezdového, tak běžeckého lyžování.

12.1.2 Asociace profesionálních učitelů lyžování

Je občanské sdružení, jehož hlavním cílem je zajišťovat vzdělávání instruktorů lyžování, snowboardingu a dalších disciplín na sněhu. Pravidelně pořádá školení lyžařských instruktorů. Organizuje výhodné nákupy a jiné doprovodné akce, které mají jeho členským školám a instruktorům usnadnit jejich činnost. Je členem mezinárodní organizace ISIA (International Ski Instructors Association) a zástupcem České republiky v této asociaci.

12.2 Srovnání nabídky lyžařských škol

12.2.1 Výukové prostory a pomůcky

Vlastní dětské lyžařské hřiště určené pro výuku malých dětí a absolutních začátečníků je už prakticky samozřejmostí u každé lyžařské školy. Většinou je z důvodu bezpečnosti samostatně ohraničeno od ostatních sjezdovek a upraveno např. vybudováním menšího protisvahu nebo roviny na konci sjezdovky u vleku pro bezpečnější dojezd dětí. Nejčastěji je vybaveno vlastním provazovým vlekem s nízkým, dětem přizpůsobeným, vedením lana nebo stoupacím kobercem. Na mnoha hřištích jsou také další zajímavé pomůcky ztraktivňující výuku, jako je např. dětský lyžařský kolotoč, slalomové tratě s překážkami v podobě zvířátek či známých pohádkových postavíček, barevné kužely aj.

Tato střediska se často velice liší kvalitou svého provedení. Někdy se jedná pouze o ohraničený prostor v dolní části sjezdovky, kde již není svah tak prudký. Jindy to je opravdu celý areál určený dětem s mnoha atrakcemi zmíněnými výše. V tomto mají samozřejmě výhodu velké řetězce lyžařských škol, které mají dostatečné finanční možnosti na vybudování takového typu areálu a které zároveň mohou lépe vyjednávat o prostoru s majitelem celého lyžařského střediska.

12.2.2 Cenové podmínky

Největší rozdíly mezi dvěma asociacemi, u kterých jsem prováděla průzkum, je v cenách výukových hodin. Lyžařské školy sdružené v Asociaci profesionálních učitelů lyžování APUL jsou ve srovnání s členskými školami Českého svazu lyžařských škol o poznání dražší. Možná je to způsobeno poměrně drahými instruktorskými výcvikovými kurzy pořádanými asociací APUL a zároveň povinnými poplatky, což ovšem zase zaručuje vysoký kvalitativní standard těchto instruktorů. Na druhou stranu ovšem některé z těchto škol nabízejí výhodnější ceny pro výuku dětí, které jsou nižší než v případě dospělé osoby. Ceny se pohybují v rozmezí od 125 Kč – 750 Kč za jednu

vyučovací hodinu. Školy poskytují jak individuální, tak skupinovou výuku, u které jsou ceny o dost výhodnější, než když se jedné osobě věnuje jeden instruktor.

Tab. 1: Průměrný ceník lyžařských škol

Cena	Individuální výuka	Speciální výuka dětí	Skupinová výuka
	<i>Cena za 1 vyuč. hod.</i>		
Průměrná	412,89 Kč	247,25 Kč	169,67 Kč
Nejnižší	190,00 Kč	125,00 Kč	100,00 Kč
Nejvyšší	750,00 Kč	400,00 Kč	500,00 Kč

12.2.3 Doplnkové služby

Jak jsem již zmínila lyžařských škol je opravdu hodně. V mnoha střediscích (zvláště těch větších) najdeme zpravidla více než jednu lyžařskou školu. Školy se tedy předhánějí ve svých nabídkách ve snaze přilákat budoucího klienta. Mohou se lišit ve výukových prostorech a dostupných pomůckách, ale co se týká samotné výuky, jsou na tom školy hodně podobně, neboť většinou učí začátečníky. Navíc kvalitu výuky dopředu ani klient nezná a nevybírá tedy školu podle ní.

Lyžařské školy se tedy snaží přilákat klienty spíše doplňkovými službami jako je například zvýhodněná možnost půjčení si lyžařského vybavení, samozřejmě včetně seřízení, různé cenově zvýhodněné balíčky pro vícedenní výuku, malé odměny pro děti během samotné výuky, nebo například zapůjčení bezpečnostních pomůcek, kupříkladu helmy.

Dalším lákadlem, hlavně pro rodiče velmi malých dětí je tzv. lyžařská školka. Tato služba poskytuje rodičům možnost si pořádně zalyžovat, neboť dítě není v lyžařské škole jen po dobu samotné výuky, tedy hodinu nebo dvě, ale po skončení výuky je předáno vychovatelce, která se mu a dalším dětem věnuje. Hraje s nimi hry, zajde s nimi na společný oběd a rodiče si tak svého potomka mohou vyzvednout později a takto získaný čas si užít na sjezdovce.

Dvě lyžařské školy zapojené do asociace ČSLŠ nabízejí také speciální kurzy výuky lyžování pro mateřské školy, které probíhají většinou formou týdenního kurzu se zajištěným ubytováním pro děti a někdy i jejich rodiče, nebo formou každodenního dojíždění.

12.2.4 Zábavné akce

Velká část lyžařských škol nabízí také vícedenní, nejčastěji týdenní výuku, která je většinou zakončená nějakou zábavnou a pro děti poutavou akcí. Většinou to jsou

lyžařské závody s malými věcnými cenami a diplomy pro každého, karnevaly na lyžích, diskotéky pro děti aj.

Lyžařská škola Classic Ski School Harrachov pořádá také zajímavou akci Baby Ski Safari, což je vlastně půldenní putování na lyžích z Čertovy hory netradičními trasami mimo hlavní sjezdovou trať. Během tohoto výletu děti doprovází tučňák Tutu a společně plní zábavné úkoly, za jejichž splnění na děti také čeká sladké občerstvení s horkým čajem.

12.3 Porovnání nabídek lyžařských škol s mojí praxí

V rámci odborné přípravy na tuto práci jsem absolvovala instruktorský kurz sjezdového lyžování se zaměřením na předškolní děti a následně jsem více než týden působila jako instruktorka lyžování v lyžařské škole v rámci lyžařského střediska v Krkonoších. V lyžařské škole jsem měla možnost nasbírat řadu zkušeností s výukou předškolních dětí a vyzkoušet si nové lyžařské poznatky a metodické postupy, které jsem získala během instruktorského kurzu.

12.3.1 Vybavení areálu a pomůcky

Tato lyžařská škola ovšem nebyla tak dobře vybavena jako lyžařské školy výše uvedené. Lyžařské hřiště pro výuku malých dětí a začátečníků nebylo samostatně vyhrazené pouze k této škole, ale vyučovali na něm i instruktoři z jiných lyžařských škol, a někdy dokonce i rodiče. Hřiště bylo veřejně přístupné pro všechny. Bylo vybaveno pouze základními pomůckami pro výuku lyžování, a to molitanovými válci s různými dětskými motivy, využitelné pro slalom popř. pro nácvik brzdění v určitém místě. Tyto molitanové válce patřily provozovateli sjezdovky, nikoliv lyžařské škole. Instruktoři z lyžařské školy, kteří je využívali nejčastěji, pouze pomáhali každé ráno s jejich instalací.

Další pomůcky, které bylo možno na svahu spatřit, byly pouze kužele, které si umísťovali lyžařští instruktoři dle aktuální potřeby a krom těchto kuželů lyžařská škola disponovala jen obručemi pro nácvik jízdy (dítě jede čelem k instruktorovi, který jede pozpátku a oba dva se drží z venku obruče), držákem špiček lyží pro nácvik jízdy v pluhu a rozlišovacími vestami pro označení lyžařů začátečníků. Množství dostupných pomůcek, ať už na svahu nebo přenosnými, mi přišlo v porovnání s jinými hřišti lyžařských škol poměrně nedostatečné.

Pro přepravu nejmenších byl k dispozici dětský provazový vlek a pro větší děti poma, kterou vlekaři při nástupu méně zkušeného lyžaře ochotně zpomalovali. Dětský provazový vlek je častým typem vleku v areálech lyžařských škol, ovšem není to tak

dokonalá věc, jak by se na první pohled mohlo zdát. Děti jsou po chvíli výuky již poměrně unavené a nezvládají se sami provazu držet (nemluvě o nejmenších dětech, které nejsou od začátku schopny jet na tomto vleku samy). Je tedy nutné, aby jim pomohl instruktor.

12.3.2 Ceny

Cena za výukovou hodinu byla 350 Kč a v případě objednání více výukových hodin poskytovala škola zvýhodněné cenové balíčky.

12.3.3 Doplnkové služby

Co se týká doplňkových služeb a zábavných akcí, škola pořádala pravidelně každý pátek lyžařské závody pro svoje žáky i ostatní děti, kde každý obdržel malou cenu a diplom a pro vítěze byly přichystány medaile. Na vyhlášení závodů navazovala malá dětská diskotéka, která byla vedena instruktory lyžařské školy, kteří se společně s dětmi bavili a tancovali.

12.3.4 Zhodnocení

Škola byla, jak jsem se již zmínila, poměrně nedostatečně vybavena pomůckami a ani neměla pro sebe vyhrazený areál pro výuku začínajících lyžařů, ovšem to neznamená, že by výuka nebyla kvalitní. Instruktoři byli převážně z řad studentů s absolvovaným instruktorským kurzem.

Na sjezdovce sice nebyl vyhrazen areál pro lyžaře začátečníky, ale sjezdovka byla velice mírná a i v případě pádu bylo na sjezdovce vždy dostatek místa. Výhodou byl dostupný dětský vlek společně s velice ochotnou obsluhou velkého vleku.

Celkově bych zhodnotila tuto lyžařskou školu jako lepší průměr. Sice neměla tolik pomůcek, ale výuka vždy probíhala bez potíží a děti se k nám velice rády vracely.

13 Výzkum

13.1 Metody výzkumu a kritéria hodnocení

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvantitativní metodu kombinovaného dotazníku s otázkami otevřenými i uzavřenými. Vytvořila jsem dva typy dotazníků. Jeden je zaměřen na výuku lyžování v lyžařské škole a druhý na výuku lyžování dětí samotnými rodiči.

Dotazník byl určen pro rodiče předškolních dětí tj. ve věku 3 – 6 (7) let. Rodiče byli vybráni náhodně v několika školách v každé oblasti. Záměrně jsem zvolila porovnání názorů rodičů z Prahy a Středočeského kraje s rodiči z Moravskoslezského kraje (Krnovsko). Dají se očekávat rozdílné názory, nejen z hlediska blízkosti horských oblastí a tedy pravděpodobnějšího vyššího počtu dobrých lyžařů (rodičů), ale hlavně z hlediska ekonomického, neboť Moravskoslezský kraj se již delší dobu potýká s finančními problémy a nedostatkem volných pracovních míst.

V Moravskoslezském kraji bylo rozdáno 60 dotazníků osobně, což zaručilo stoprocentní návratnost. Ve Středočeském kraji a Praze byly dotazníky publikovány v online verzi a následně přes známé nebo osobně rozdány ve školách. I zde byla díky osobní distribuci návratnost téměř stoprocentní. Počet dotazníků určených pro Prahu a Středočeský kraj byl 65 dotazníků a vrátilo se jich 60.

Výsledky obou dotazníků (pro Moravskoslezský a Středočeský kraj) jsou vyhodnoceny zvlášť a následně jsou porovnány mezi sebou s přehledným zobrazením formou procentuálních výšečových grafů.

13.2 Hypotézy

- 1) Předpokládám, že hlavním důvodem volby výuky v lyžařské škole bude odbornost lyžařských instruktorů.
- 2) Předpokládám, že většina rodičů při výuce nevyužívá žádné pomůcky a hry.
- 3) Předpokládám, že většina rodičů nebyla přítomna při výuce svých dětí v lyžařské škole.
- 4) Domnívám se, že většina rodičů by uvítala možnost lyžařského výcviku v mateřské škole.

13.3 Průběh výzkumu

13.3.1 Srovnání výuky v lyžařské škole

Nejčastější důvody, proč rodiče zvolili výuku v lyžařské škole

Moravskoslezský kraj

Jak jsem se již zmínila výše, někteří rodiče využili nabídku mateřské školy, která pořádala kurz lyžování, a přihlásili tam své dítě.

Asi nejvíce rodičů však odpovědělo, že raději svěří své dítě do rukou instruktorů, kteří jsou specializovaní na výuku lyžování dětí, mají odborné znalosti a zajistí tak svým potomkům kvalitní výuku.

Velmi častou odpovědí také bylo to, že rodiče sami neumí lyžovat nebo na výuku svých dětí nemají trpělivost.

Praha a Středočeský kraj

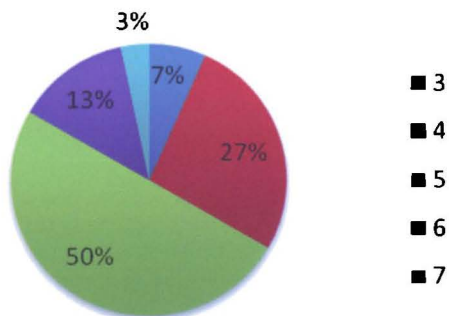
Nejčastějším důvodem, proč rodiče volili výuku v lyžařské škole, bylo, že instruktoři mají odborné vzdělání a více zkušeností s výukou. Umí dítě více zaujmout, děti je více poslouchají a mají u nich větší autoritu než rodiče. V lyžařské škole je také lepší vybavení než mají k dispozici rodiče.

Dalším častým důvodem bylo, že rodiče sami neumí lyžovat nebo že by nevěděli, jak to dítěti vysvětlit.

Další výhodu rodiče spatřují ve skupinové výuce. Dítě je v kolektivu, kde ho to více baví a tím se i rychleji učí.

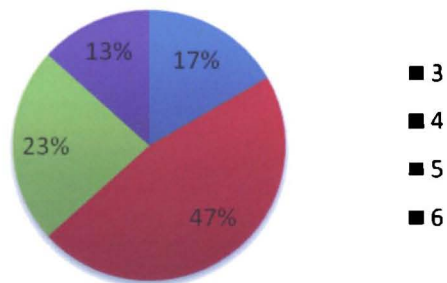
V kolika letech jste dali potomka do lyžařské školy?

Moravskoslezský kraj



Průměrný věk je 4,8 roku.

Středočeský kraj, Praha

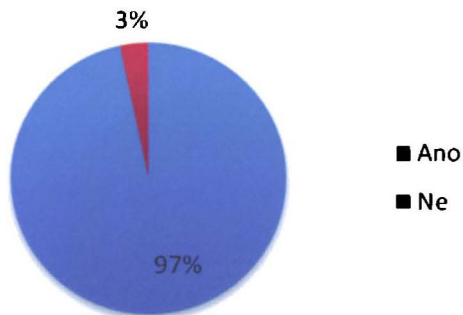


Průměrný věk jsou 4 roky.

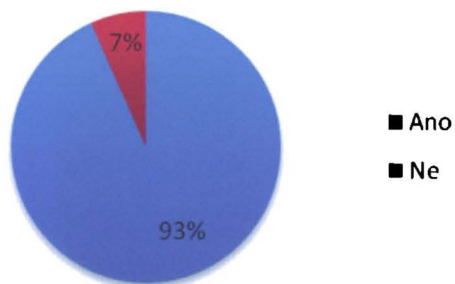
Věk, ve kterém dali rodiče potomka do lyžařské školy, se v obou krajích pohyboval od 4 do 5 let. Našly se i výjimky jako např. 7 let, ale to bylo jen výjimečné. Věk tedy odpovídal teoretickým doporučením odborníků, kterým jsem se zabývala v teoretické části této práce.

Myslíte si, že tento věk byl adekvátní?

Moravskoslezský kraj



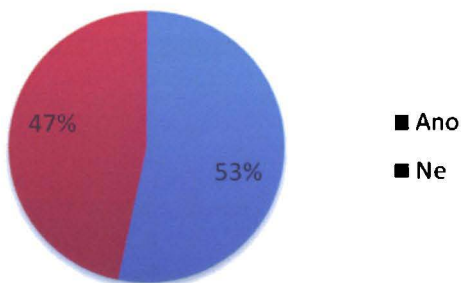
Středočeský kraj, Praha



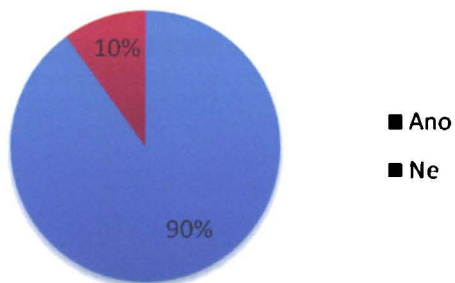
Většina rodičů považuje věk, ve kterém začali s výukou lyžování u svého potomka, za adekvátní. Věk se sice případ od případu lehce lišil, ale rodiče si jsou jisti v tom, že právě oni nejlépe vědí, co jejich potomek v daném věku zvládne, tudíž je jistota v adekvátnosti věku pochopitelná.

Projevili potomek sám zájem o výuku lyžování?

Moravskoslezský kraj



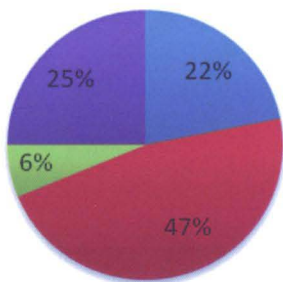
Středočeský kraj, Praha



Kupodivu více dětí projevilo zájem o lyžování ve Středočeském kraji. Může to být způsobeno nedostupností hor, tedy větší touhou vyzkoušet něco nového. Nižší počet zaujatých dětí v horské oblasti Moravskoslezského kraje by mohl být zapříčiněn tím, že umět lyžovat se v této oblasti bere jako samozřejmost, tedy každé dítě ví, že se brzy začne učit a nepravě po této nové zkušenosti tak, jako třeba dítě z hlavního města.

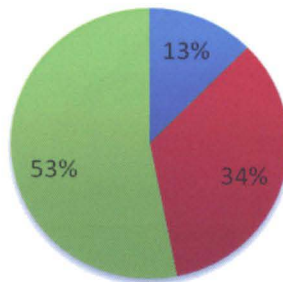
Vybírali jste vhodnou školu pečlivě?

Moravskoslezský kraj



- Ano, zkoumal jsem webové stránky, četl reference
- Ano, dal jsem na doporučení známého
- Ne, nenašel jsem dostatek informací
- Ne, využili jsme nejbližší lyžařskou školu

Středočeský kraj, Praha

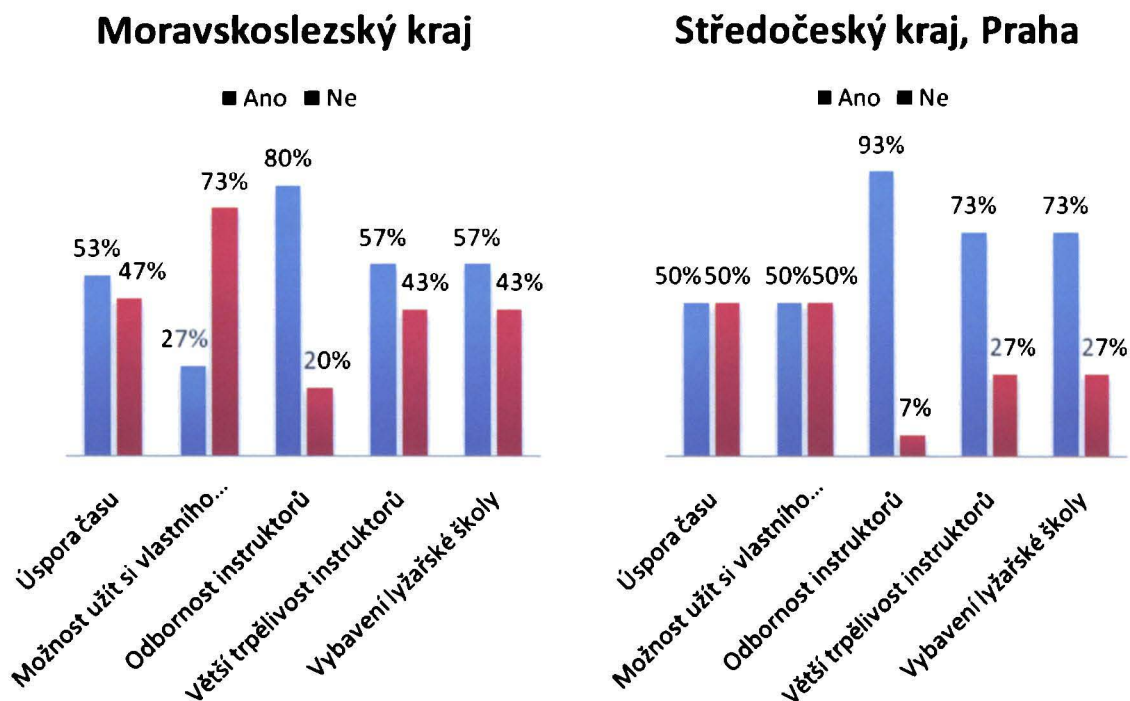


- Ano, zkoumal jsem webové stránky, četl reference
- Ano, dal jsem na doporučení známého

Z výzkumu je patrná větší pečlivost při výběru lyžařské školy u obyvatel z horské oblasti. Lidé zde více zkoumají, která škola by pro jejich potomka byla nejvhodnější.

Většinou je kvalita posouzena podle doporučení známého, ovšem najdou se i uvědomělí rodiče, kteří pro výběr školy udělali menší průzkum na internetu. Naproti tomu stojí obyvatelé Středočeského kraje, kteří ve více než polovině případů výběr lyžařské školy příliš neřešili a využili služeb nejbližší lyžařské školy. V případě, kdy si rodiče dali více na výběru školy záležet, se opět za kritérium určující kvalitu bere hlavně doporučení známého.

V čem spatřujete výhody?



Nejčastější výhody výuky v lyžařské škole

Moravskoslezský kraj

Rodiče měli možnost vybrat si z nabídky a přidat i svůj názor.

Nejčastěji volená odpověď byla odbornost instruktorů. Jsou metodicky vzděláni pro výuku malých dětí a vědí, jak s nimi postupovat. Také mají větší trpělivost, když se něco nedaří.

Další velmi častou odpovědí bylo vybavení lyžařských škol. Instruktoři k výuce mohou využít pestrou nabídku pomůcek a také mají k dispozici vlastní lyžařské hřiště a vleky.

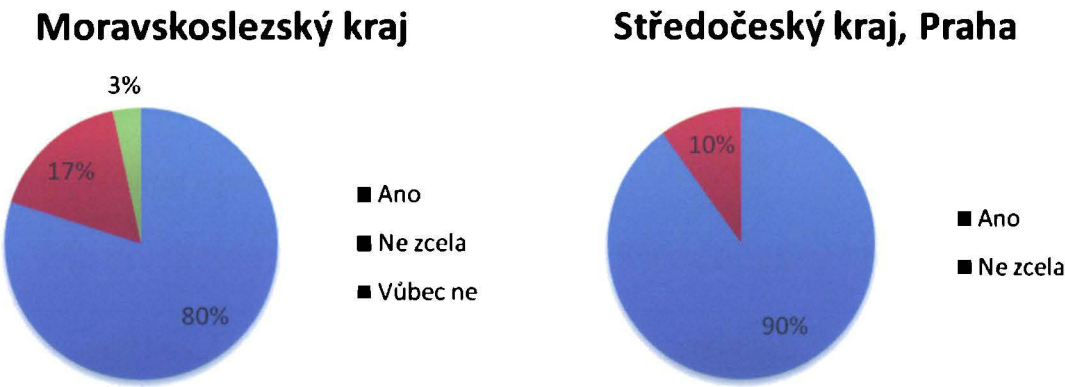
Někteří rodiče vidí i výhodu v tom, že když dítě přihlásí do lyžařské školy, mohou využít volný čas k vlastním zimním radovánkám. (užít si vlastní lyžování nebo výlet na běžkách)

Praha a Středočeský kraj

Nejčastějšími odpověďmi, stejně jako u Moravskoslezského kraje, byly zaškrtnuty výhody odborného vzdělání instruktorů, jejich větší trpělivost při práci s dětmi a také vybavení lyžařských škol.

Polovina tázaných vidí výhody v úspoře času a možnosti využití ho k vlastním zájmům.

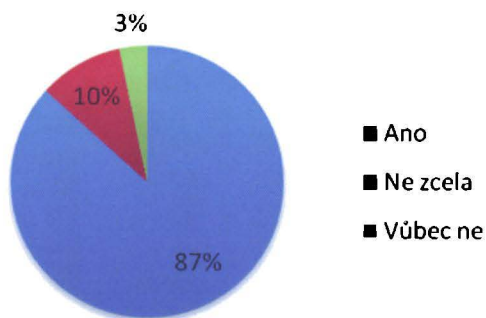
Splnily získané dovednosti vaše představy?



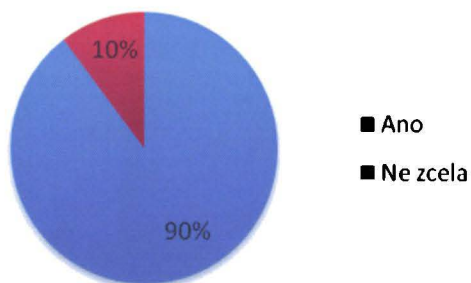
Spokojenost s lyžařskou školou je patrná u obou testovaných oblastí. V obou případech se pohybuje nad 80% a u Středočeského kraje je dokonce na 90%. To tedy ukazuje na velmi kvalitní výuku lyžování v rámci našich lyžařských škol.

Byl potomek spokojen?

Moravskoslezský kraj



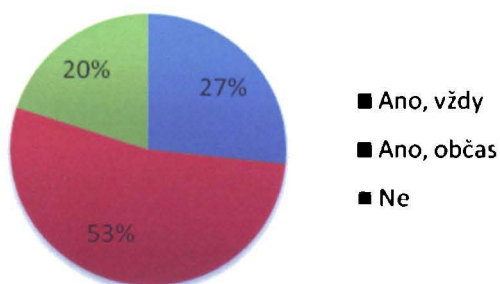
Středočeský kraj, Praha



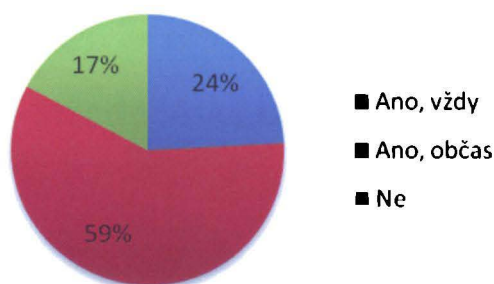
Hodnotám spokojenosti rodičů s výukou odpovídá i spokojenost samotných dětí, která se taktéž pohybovala velice vysoko okolo 90%. Přesto tuto hodnotu musíme brát lehce s rezervou, neboť děti nemohou objektivně posoudit kvalitu výuky. Baví je zkoušet nové věci, a tak je pro ně výuka lyžování prakticky vždy zážitkem.

Byli jste přítomni v průběhu výuky?

Moravskoslezský kraj



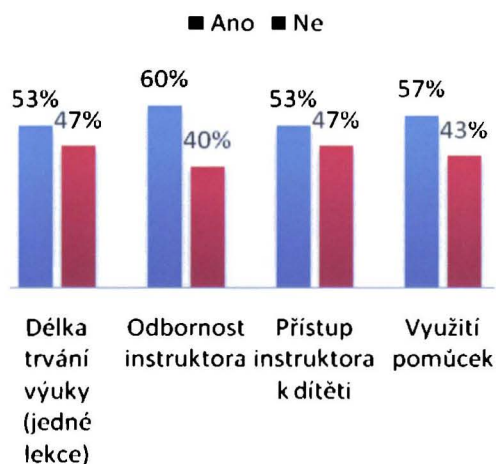
Středočeský kraj, Praha



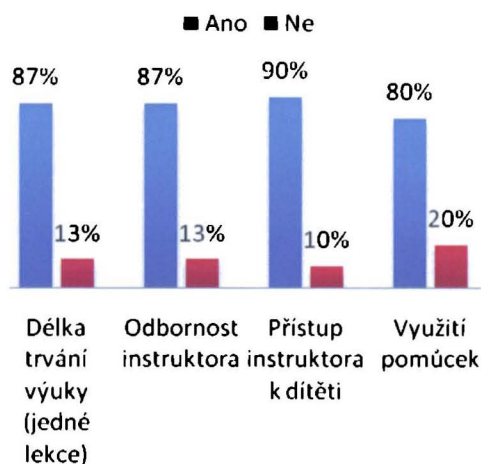
Co se týká přítomnosti rodičů během výuky, je patrné, že rodiče mají svoje děti rádi pod dozorem, popř. chtějí být u výuky také, aby se něco přiučili nebo jen prostě měli s dítětem další společný zážitek. Celá čtvrtina rodičů v obou dotazovaných oblastech byla přítomna po celou dobu výuky a více než polovina se jí účastnila alespoň občas. Ovšem vhodnost přítomnosti rodičů během výuky je sporná. Leckdy může přítomnost rodiče pomoci, např. při nějakém pádu a nutnosti utišení plačícího dítěte, ovšem zároveň může přítomný rodič působit neblaze, neboť dítě se během výuky nesoustředí zcela na provedení úkolu a často hledá na svahu svého rodiče a na dálku s ním komunikuje.

Pokud ano, byli jste spokojeni s těmito parametry?

Moravskoslezský kraj



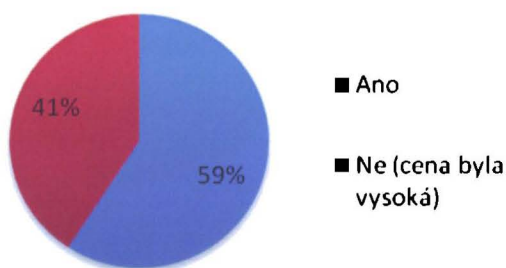
Středočeský kraj, Praha



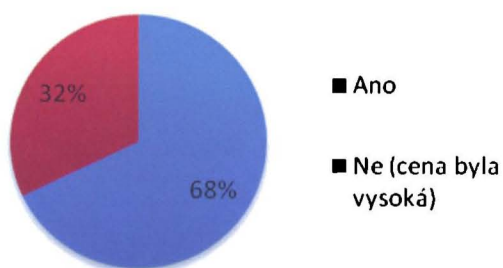
V průzkumu spokojenosti s parametry výuky se projevila větší náročnost obyvatel Moravskoslezského kraje oproti ostatním dotazovaným. Více než 80% dotazovaných ze Středočeského kraje bylo spokojeno se všemi nabídnutými parametry výuky, ovšem ve výsledcích dotazníků z druhé oblasti se ukázala větší názorová diference a téměř na všechny parametry kvality výuky byl názor na spokojenost rozdělen 50% na 50%.

Zdála se vám adekvátní cena výuky vůči nově získaným dovednostem?

Moravskoslezský kraj



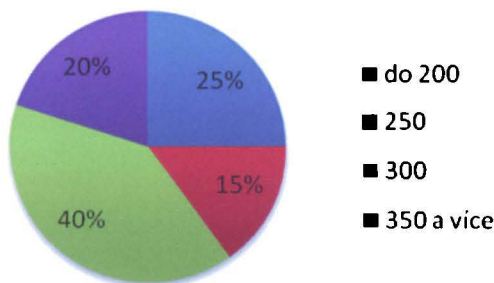
Středočeský kraj, Praha



U ceny výuky se potvrdila moje domněnka, že obyvatelé Středočeského kraje, zvláště pak Prahy, budou s cenou výuky více spokojeni, neboť jejich ekonomická situace je o něco lepší než situace obecně v Moravskoslezském kraji, což se výzkumem potvrdilo. Ovšem poměrně překvapivý je malý poměr mezi nespokojenými 41% z Moravskoslezského kraje a 32% z kraje Středočeského. Dle poměrně velkých rozdílů v ekonomické situaci bych čekala větší rozdíl.

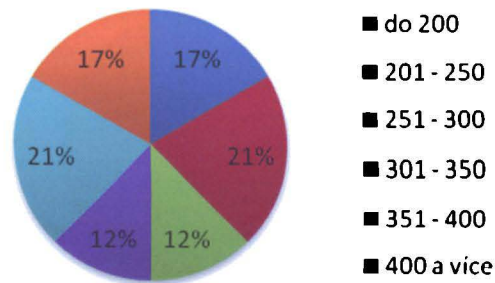
Cena hodinové lekce

Moravskoslezský kraj



Průměrná cena je 293 Kč.

Středočeský kraj, Praha

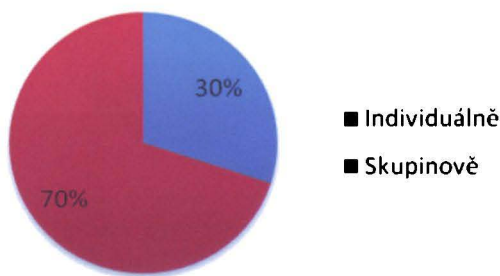


Průměrná cena je 343 Kč.

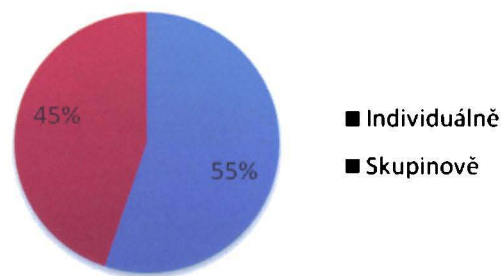
Dle průzkumu ceny výuky, za kterou rodiče přihlásili svého potomka do lyžařské školy, jsou patrné dvě věci. Snaha využít levnějších škol v Moravskoslezském kraji a zároveň větší diferenciace cen u dětí ze Středočeského kraje, která může být způsobena tím, že tyto rodiny navštěvují různá střediska ve více krajích s různými cenami a ne jen jednu oblast, jak je to pravděpodobné u rodin, které mají horská střediska nedaleko domova.

Výuka probíhala:

Moravskoslezský kraj



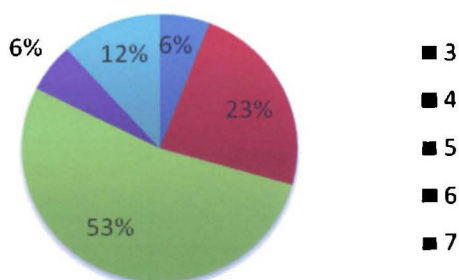
Středočeský kraj, Praha



U koncepce výuky se opět projeví ekonomické podmínky dané lokality. Obyvatelé z moravskoslezského kraje volí spíše levnější formu výuky, a to výuku skupinovou, naproti tomu u zbytku dotazovaných převládá zájem o výuku individuální, která je sice dražší, ale z důvodu osobního přístupu instruktora více preferovaná.

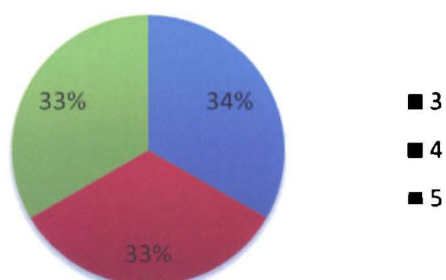
Velikost skupiny:

Moravskoslezský kraj



Průměrná velikost skupiny je 5 dětí.

Středočeský kraj, Praha

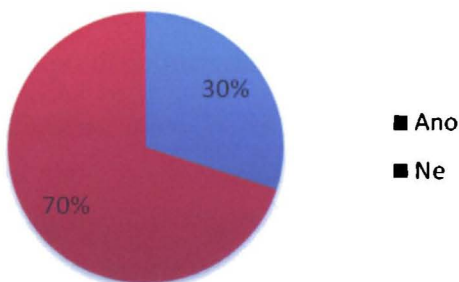


Průměrná velikost skupiny jsou 4 děti.

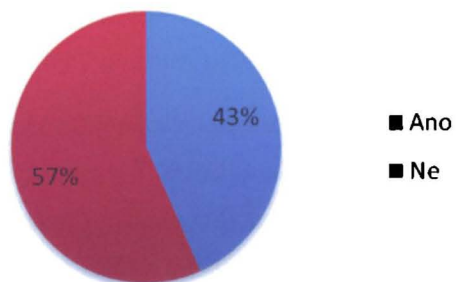
Jako průměrná velikost skupiny byla na základě výzkumu zjištěna velikost o 4 až 5 dětech. Našly se i skupiny větší, ale to bylo v rámci kurzu, který pořádala pro své děti mateřská škola (Moravskoslezský kraj).

Předcházela výuce v lyžařské škole vaše výuka?

Moravskoslezský kraj



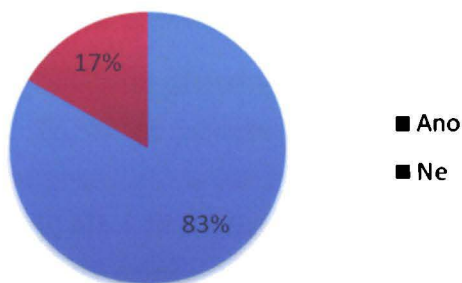
Středočeský kraj, Praha



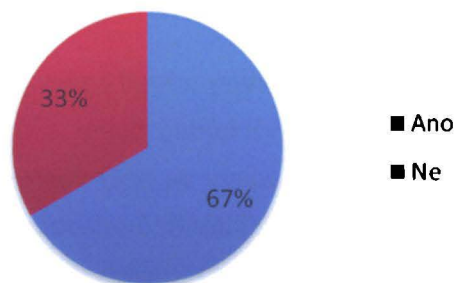
U obou dotazovaných skupin bych očekávala větší procento kladných odpovědí. Když jsou děti před vstupem do lyžařské školy zvyklé na pohyb na lyžích a skluz, rychleji si pak osvojují nové lyžařské dovednosti.

Ocenili byste možnost výuky lyžování v rámci mateřské školy?

Moravskoslezský kraj



Středočeský kraj, Praha



Obě dvě dotazované skupiny se shodují na tématu výuky lyžování už v rámci mateřské školy. Ještě více projeví zájem o výuku lyžování v rámci mateřské školy rodiče dětí z Moravskoslezského kraje, neboť u nich je možný levnější kurz než pro děti např. v Praze, neboť doprava do horského střediska není v těchto oblastech tak nákladná.

Další komentáře:

Rodiče měli na konci dotazníku možnost vyjádřit vlastní názor na problematiku lyžování předškolních dětí. Nejvíce mě zaujal názor, který uvádím níže.

„Zahrnul bych výuku lyžování již na 1. st. základní školy, stejně jako je výuka plavání např. v rámci tělesné výchovy. Jeden lyžařský kurz v 7. třídě je dle mého názoru nedostatečný. Samozřejmě však jen dobrovolně, ne všem je dáno stát se dobrými lyžaři. Malé děti se snáze učí a taky se domnívám, že je třeba dětem již od malička vštěpovat základy slušného chování na sjezdovkách. Výuka lyžování již na ZŠ umožňuje dětem, které to baví, se rozvíjet, i přestože k tomu doma nemají potřebné zázemí (rodiče nelyžují, nedostatek financí)

Lyžařská škola má výhodu kolektivu (děti to víc baví, jak jsem se sám přesvědčil - rádi soutěží). Zároveň má více možností (pomůcky, sjezdovku sama pro sebe, dětské vleky bez nervózních vlekařů apod.). Sám učít dítě lyžovat na sjezdovce, kde jezdí spousta dalších lyžařů, kteří na začátečníky neberou zřetel, je dost riskantní.“

(rodič Praha)

13.3.2 Rodiče – Krnov a Praha

Nejčastější důvody, proč si rodiče zvolili výuku vlastními silami

Moravskoslezský kraj

Nejčastějším důvodem bylo to, že je tento sport velmi baví a považují se za dobré lyžaře. To, že se považují za dobré lyžaře, je pouze jejich subjektivní názor, který nemohu posoudit. Avšak být jen dobrým lyžařem nestačí. Děti ve výuce potřebují hry a pomůcky, ale i jiný přístup k učení se novým dovednostem. Bohužel, většina rodičů však na další otázku, zda si zjišťovali nějaké metodické postupy ve výuce, odpověděla záporně.

Dalším častým důvodem byla finanční situace. Někteří si nemohou dovolit zaplatit výuku v lyžařské škole.

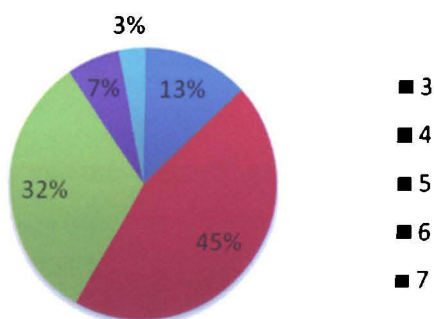
Dalšími důvody byly např. učitel tělesné výchovy, nedůvěra svěřit dítě do cizích rukou.

Praha a Středočeský kraj

Hlavním důvodem byla schopnost rodičů dobře lyžovat, tudíž nebylo nutné využívat služeb placené lyžařské školy. Navíc někteří rodiče se na takto strávený čas s potomkem opravdu těšili. Někdy také nebylo možné dát potomka do lyžařské školy, neboť je ve vztahu k cizím lidem prozatím velice bázlivý a nedůvěřivý.

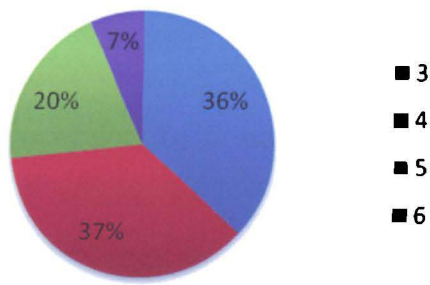
V kolika letech jste učili potomka lyžovat?

Moravskoslezský kraj



Průměrný věk je 4,4 roku.

Středočeský kraj, Praha



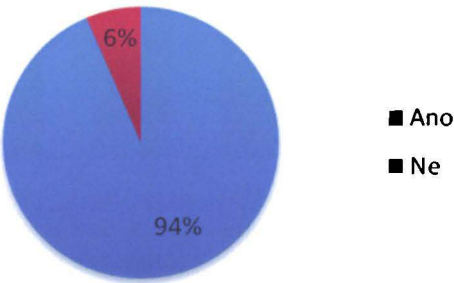
Průměrný věk jsou 4 roky.

Výsledky nám ukazují, že v obou krajích je nejčastějším věkem pro začátek výuky lyžování věk okolo 4 let. Pro pražské děti však není výjimkou, že začínají již o rok dříve. Některé méně pohybově nadané děti začínají třeba až ve věku okolo 4 až 5 let,

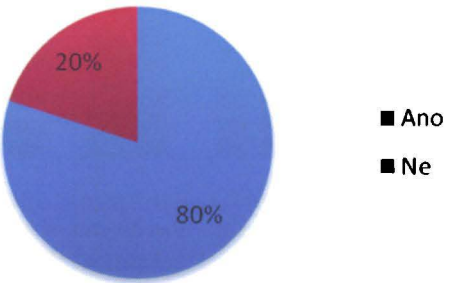
což je pro výuku lyžování i vhodnější věk, protože centrální nervová soustava i koordinační schopnosti jsou vyzrálější.

Myslíte si, že tento věk byl adekvátní?

Moravskoslezský kraj



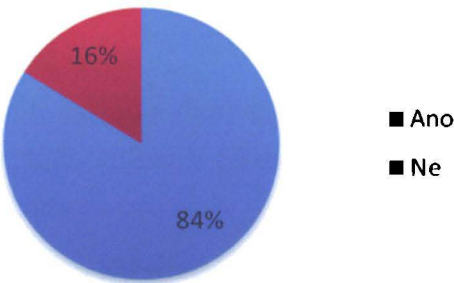
Středočeský kraj, Praha



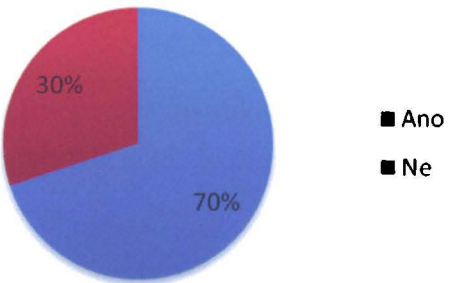
Drtivá většina rodičů v obou případech považuje věk svého dítěte v začátcích výuky lyžování za adekvátní.

Projevil potomek sám zájem o výuku lyžování?

Moravskoslezský kraj



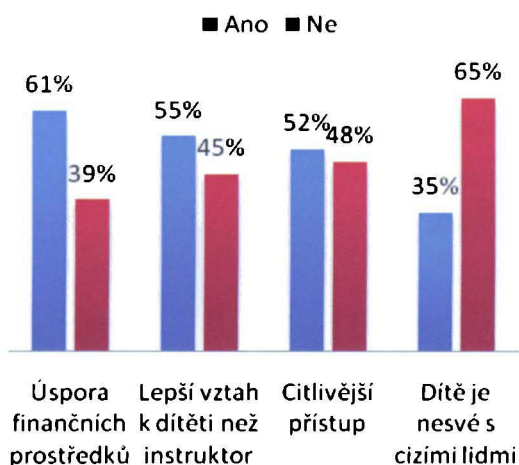
Středočeský kraj, Praha



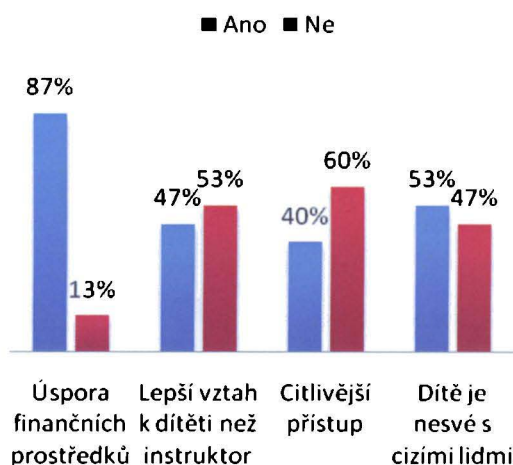
Ve většině případů samy děti projevily zájem o výuku. To je pro výuku velmi důležité. Dítě pak během výuky projevuje větší snahu se něco nového naučit a vyzkoušet si to.

V čem spatřujete výhody učit potomka lyžovat vlastními silami:

Moravskoslezský kraj



Středočeský kraj, Praha



Nejčastější výhody vlastní výuky

Moravskoslezský kraj

Rodiče měli možnost vybrat si z nabídky a přidat i svůj názor.

Jako nejčastější výhodu volili úsporu finančních prostředků s tím, že na výuku v lyžařské škole nemají peníze. To se také projevovalo v jejich odpovědích na otázku, zda se jim zdají ceny lyžařských škol příliš vysoké. Jejich představa o ceně byla vždy do 200 Kč.

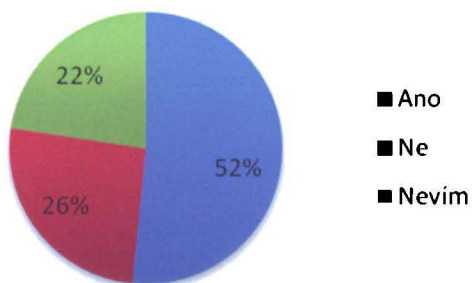
Další častou výhodou byly odpovědi, že dítě zná lépe než instruktor, který je cizí. Mají k dítěti citlivější přístup a lépe odhadnou jeho síly. Ale také, že dítě je nesvé z cizí společnosti.

Praha a Středočeský kraj

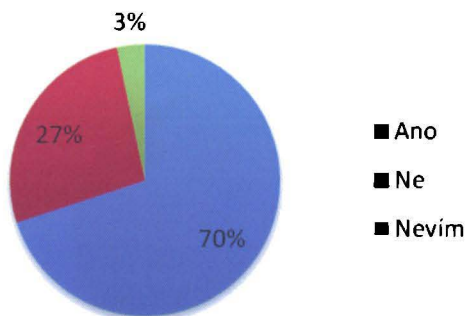
Jednoznačnou výhodou učit svého potomka vlastními silami je znalost jeho osobnosti a jeho potřeb. Navíc během výuky spojí člověk příjemné s užitečným. Potomka naučí lyžovat a zároveň s ním stráví příjemný čas na horách.

Zdají se Vám ceny za výuku v lyžařských školách příliš vysoké?

Moravskoslezský kraj



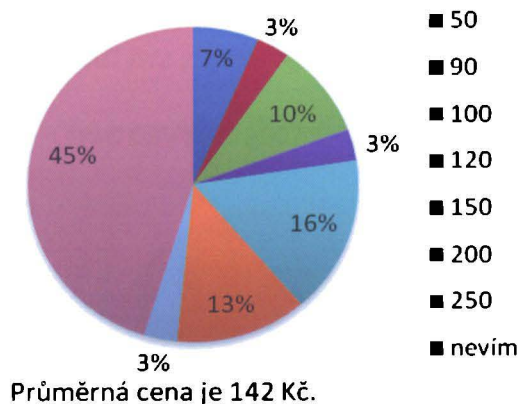
Středočeský kraj, Praha



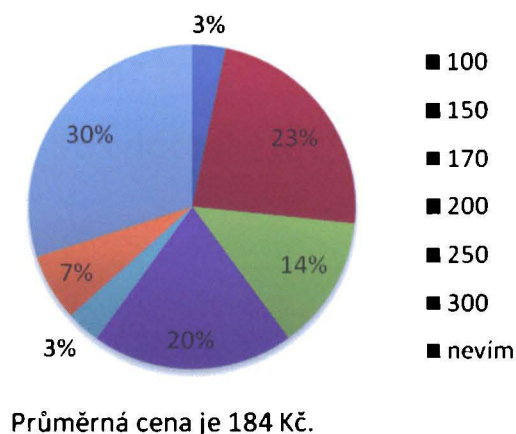
Více než polovině dotázaných rodičů se zdají ceny za výuku lyžování příliš vysoké. Opět bylo překvapivé, že na finanční náročnost více poukazovali rodiče pražských dětí, u kterých by se dalo očekávat vyšší platové ohodnocení oproti rodičům z Moravskoslezského kraje.

Jaká by podle vás byla adekvátní cena za hodinovou lekci:

Moravskoslezský kraj



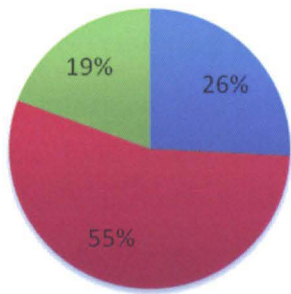
Středočeský kraj, Praha



Představy o cenách za výuku jsou docela rozdílné. Zatímco v Moravskoslezském kraji by rodiče navrhovali ceny už od 50 Kč/h, v Praze se pohybují od 100 Kč/h výše. Zajímavým faktem bylo také to, že necelá polovina tázaných z Moravskoslezského kraje nemá o ceně nejmenší představu.

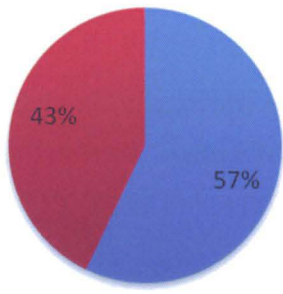
Myslíte, že vaše výuka byla na srovnatelné kvalitativní úrovni jako výuka v lyžařské škole?

Moravskoslezský kraj



- Ne, ale jako základ to stačí
- Ano, na srovnatelné úrovni
- Ano, dokonce kvalitnější

Středočeský kraj, Praha

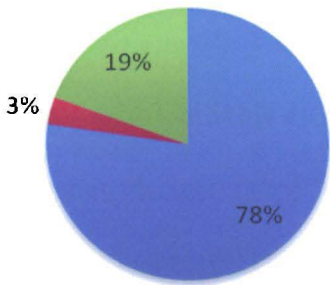


- Ne, ale jako základ to stačí
- Ano, na srovnatelné úrovni

Z odpovědí je patrné, že rodiče z Prahy jsou ke své výuce více kritičtí. Výzkum může být také ovlivněn tím, že u obyvatel horských oblastí se dají očekávat lepší lyžařské dovednosti (ovšem nemusí to být pravidlem), což je dáno lepší dostupností hor a tak častějšími příležitostmi ve zdokonalování lyžařských dovedností.

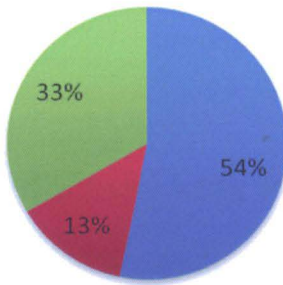
Zjišťovali jste si před výukou nějaké metodické postupy?

Moravskoslezský kraj



- Ne
- Ano, mám instruktorský kurz
- Ano

Středočeský kraj, Praha



- Ne
- Ano, mám instruktorský kurz
- Ano

Pokud ano, z jakých zdrojů jste čerpali:

Moravskoslezský kraj

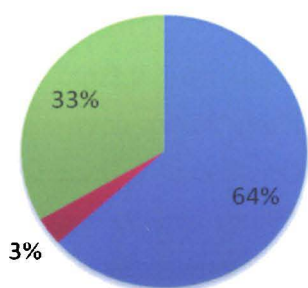
Nejčastějšími zdroji informací byl internet a rady od známých, popř. u zkušených lyžařů vlastní zkušenost.

Praha a Středočeský kraj

Zdroje informací jsou prakticky totožné jako u předchozí dotazované skupiny, jen část rodičů byla ještě o něco prozíravější a odpozovali metodiku výuky u profesionálních instruktorů, kterou následně aplikovali na výuku se svým potomkem.

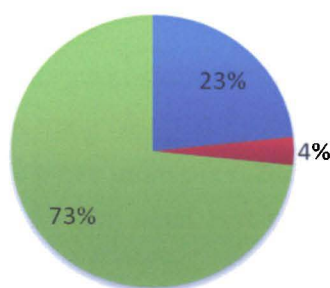
Akceptovalo vás dítě jako instruktora?

Moravskoslezský kraj



■ Ano, zcela ■ Ne ■ Ano, po většinu času

Středočeský kraj, Praha

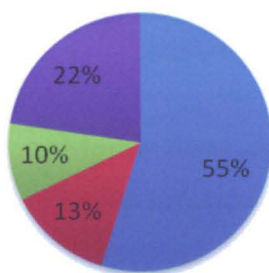


■ Ano, zcela ■ Ne ■ Ano, po většinu času

Z výzkumu je patrné, že většina rodičů dle svého subjektivního názoru zvládne i roli instruktora a jejich potomek je na svahu opravdu poslouchá.

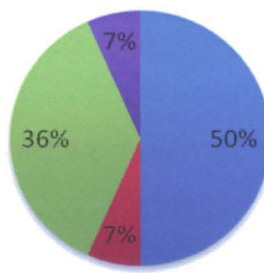
Myslíte, že v lyžařské škole by dítě poslouchalo více?

Moravskoslezský kraj



■ Možná
■ Rozhodně ne
■ Ano
■ Nevím

Středočeský kraj, Praha



■ Možná
■ Rozhodně ne
■ Ano
■ Nevím

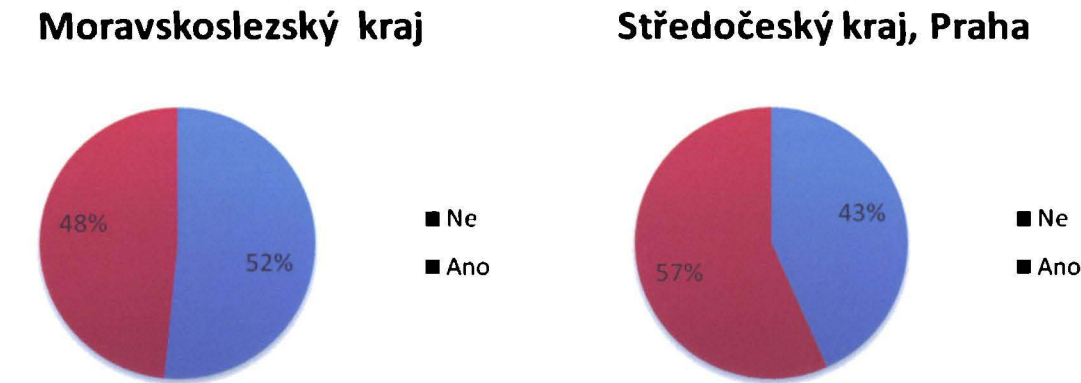
Jak vyplynulo z předchozí otázky, většina dětí své rodiče jak instruktory respektuje, zároveň se ovšem více než polovina rodičů z obou krajů shoduje na tom, že by potomek v lyžařské škole poslouchal možná více a výuka by tak mohla probíhat ještě lépe.

Používali jste při výuce i různé hry?



U této otázky jsou odpovědi dosti rozdílné. V Moravskoslezském kraji necelá polovina tázaných rodičů využívala hry jen zřídka, velmi malá část jich využívala více a asi 40% vůbec. Což je celkem nedostatečné, protože dítě by se mělo převážně učit hrou. Naopak v Praze většina rodičů při výuce využívala hry (z toho větší část zřídka) a jen malá skupina je nevyužívala vůbec.

Používali jste během výuky i nějaké pomůcky?



V Moravskoslezském kraji spíše rodiče pomůcky nevyužívají. Naopak v Praze více než polovina rodičů nějaké pomůcky využívá.

Pokud ano, jaké:

Moravskoslezský kraj

Mezi nejčastěji používané pomůcky patří jednoznačně lano, poté funkci vhodné pomůcky převezmou hůlky.

Bohužel žádnou z těchto pomůcek není možné z instruktorského pohledu doporučit. V obou případech totiž dítě díky těmto pomůckám spoléhá na podporu dospělé osoby a během jízdy nekoriguje rychlost samo a jen se nechává vést.

Praha a Středočeský kraj

Mezi nejčastější pomůcky rodičů z Prahy a okolí patří také jednoznačně lano a hůlky, ovšem mezi dotazovanými se našlo i pár rodičů, kteří pro výuku svého potomka pořídili pomůcky, jako jsou různé malé kužely, míčky a čas od času se využila i část oblečení (rukavice) pro vyznačení místa, kde zabrzdit nebo zatočit.

Narazili jste během výuky na nějaké problémy?

Moravskoslezský kraj

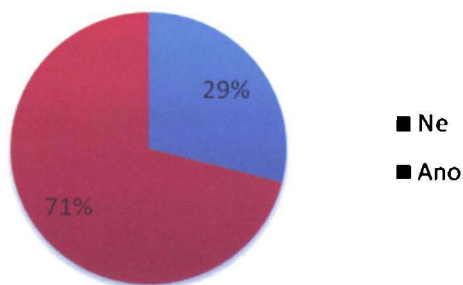
Nejčastějším problémem během výuky lyžování se prakticky rodiče shodují na dvou věcech. První je počáteční dětský vzdor a při neúspěchu nechut' do dalších pokusů. Dalším problémem je únava. Děti se během výcviku rychle unaví a následně nedokážou udržet potřebnou pozornost a dělat vše přesně tak, jak by měly.

Praha a Středočeský kraj

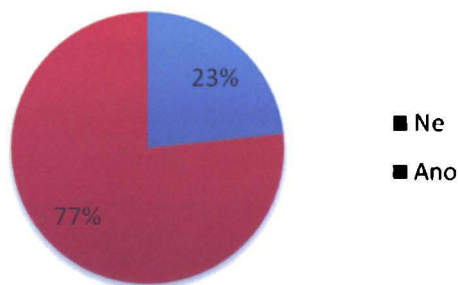
Problémy rodičů z této dotazované oblasti jsou prakticky totožné jako z Moravskoslezského kraje – vzdor a únava.

Ocenili byste možnost výuky lyžování v rámci mateřské školy?

Moravskoslezský kraj



Středočeský kraj, Praha



U této otázky jsou odpovědi skoro stejné. Rodičům by se zamlouvalo, kdyby mateřské školy pořádaly zimní školy v přírodě s výukou lyžování.

V MŠ z Moravskoslezského kraje, kde byla většina těchto dotazníků rozdána, mají možnost tuto nabídku využít.

Další komentáře:

Moravskoslezský kraj

Hodně rodičů rádo využije dostupných lyžařských středisek a učí svého potomka samo, neboť je to pro ně skvělý způsob trávení volného času se svými dětmi. Navíc mnoho rodičů z oblasti Moravskoslezského kraje se považuje za opravdu dobré lyžaře, a tak nevidí důvod, proč utrácet za zbytečně drahé lyžařské školy.

Praha a Středočeský kraj

Podobně jako v Moravskoslezském kraji vidí i rodiče ze středních Čech poměrně zbytečné utrácet peníze za výuku v lyžařské škole, pokud umí sami lyžovat. Navíc instruktor v lyžařské škole nezná dítě tak dobře, aby mu dokázal porozumět.

14 Diskuze

Jako cíl praktické části jsem si stanovila zjištění názorů na výhody a nevýhody výuky lyžování v lyžařských školách nebo vlastními silami rodičů. Podle toho jsem si také stanovila hypotézy, které se mi buď potvrdily, nebo vyvrátily.

První hypotéza se potvrdila. V obou krajích byla tato odpověď v dotaznících uvedena nejčastěji. Byl to hlavní důvod, proč se rodiče rozhodli zvolit lyžařskou školu. Instruktoři mají odborné vzdělání, vědí, jak dítě nejlépe motivovat a že je velmi důležité zapojit do výuky hru a pomůcky, protože dítě nepocítuje, že se něco učí, ale myslí si, že si hraje a tím ho výuka více baví. Také je velmi důležité umět dítěti srozumitelně a přiměřeně jeho věku sdělit, co po něm požadují, a proto je důležité přesně znát techniku lyžování a metodické postupy. V této době už je možnost udělat si instruktorský kurz zaměřený na předškolní děti.

Druhá hypotéza už nebyla tak jednoznačná. V obou krajích se odpovědi lišily. V Moravskoslezském kraji tři čtvrtiny tázaných nevyužívaly žádné hry nebo je využívaly jen zřídka. A podobně na tom byla i odpověď na využití pomůcek. Více než polovina rodičů při výuce nevyužívá žádné pomůcky. Mezi nejčastější pomůcky patří lana a hůlky. Hypotéza se potvrdila.

Naopak ve Středočeském kraji a v Praze tři čtvrtiny rodičů hry využívají. Větší část jen zřídka. To samé je i s využitím pomůcek. Pomůcky při výuce využívá více než polovina respondentů. Nejčastější pomůcky jsou také lana a hůlky, ale i části oblečení a různé míčky a kužely. Ve Středočeském kraji odpovědi rodičů hypotézu vyvrátily.

Třetí hypotéza se zabývala otázkou přítomnosti rodičů při výuce svých dětí v lyžařských školách. Oba kraje jsou na tom velmi podobně. Přítomnost rodičů při výuce byla více než poloviční. Většinou jen občas, ale část vždy. Přítomnost rodičů ve výuce je sporná. Vím to z vlastní zkušenosti, protože děti rodiče pořád vyhledávají, chtějí jim mávat nebo se jen podívat, jestli se na ně koukají. To velmi snižuje jejich pozornost a pak i kvalitu výuky. Pokud rodiče chtějí být přítomni a snaží se něco od instruktorů okoukat, je lepší dítěti říci, že si ho vyzvednou až po skončení a pozorovat je z větší vzdálenosti. Dítě se pak více soustředí a může rodičům vyprávět své zážitky. Hypotéza byla vyvrácena.

Poslední hypotéza byla také potvrzena. Otázka, zda by rodiče uvítali možnost výuky lyžování i v rámci mateřské školy byla položena v obou typech dotazníků. A také v obou typech na ni bylo odpovězeno velmi podobně. Jak v Moravskoslezském, tak ve Středočeském kraji a v Praze by většina rodičů ocenila možnost výuky lyžování v rámci

mateřské školy. Nabízí se dvě možnosti, jak výuku v mateřské škole uspořádat. Buď si nějaké učitelky udělají lyžařský instruktorský kurz se zaměřením na děti, nebo mohou mateřské školy využít služeb některých lyžařských škol, které při pobytu na horách výuku lyžování provedou za ně.

Mateřská škola v Moravskoslezském kraji tuto možnost nabízí a rodiče si ji nemohou vynachválit.

Myslím si, že nějaké krátké dotazníky by určitě prospěly každé lyžařské škole. Jejich vyplněním by škola získala zpětné informace o spokojenosti rodičů s výukou lyžování a instruktoři by získali hodnocení své práce. Určitě by jim to pomohlo ke zkvalitnění jejich služeb.

15 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit důvody, které vedou rodiče k výběru způsobu výuky lyžování jejich ratolestí. Hledala jsem důvody vedoucí rodiče k výběru možnosti nechat učit své děti v lyžařské škole nebo proč se raději rozhodnou pro výuku vlastními silami. Důvody, které jsem se prostřednictvím vlastního výzkumu dozvěděla, byly poměrně očekávané. Nejčastějším důvodem pro výběr jednoho či druhého způsobu výuky je finanční situace rodiny, nebo skutečnost, že své dítě chtějí svěřit do rukou vyškolených odborníků.

Nemilým překvapením pro mě bylo zjištění, že většina rodičů, kteří se rozhodli své děti učit sami, vůbec netuší a ani nezjišťují, jak by měla taková výuka vhodná pro děti v tomto věku vypadat. Malé děti se nejvíce naučí hravou formou a výukou, při které se pracuje s různými pomůckami, jež děti motivují a zajistí tak jejich delší pozornost a zájem o výuku. Bohužel, rodiče o tomto často nemají ani tušení a dle poskytnutých odpovědí podobný způsob výuky nevyužívají. Dalším problémem spojeným s výukou dětí vlastními rodiči je také poměrně nedostatečná trpělivost a pochopení pro nezdrý dítěte. Často se můžeme na svahu setkat např. s nervózním tatínkem, který neví co si s plačícím dítětem počít a jak ho znovu pro výuku po menším nezdaru nadchnout.

Dle mého názoru, nikomu neuškodí malé seznámení se s problematikou lyžování. Způsob výuky dětí je velmi dobře a názorně popsán v knize J. Tremly Lyžování dětí, která je prostřednictvím knihoven dobře dostupná.

Sama jsem si udělala instruktorský kurz pro výuku lyžování předškolních dětí, abych do této problematiky mohla lépe proniknout. Díky certifikátu instruktora lyžování jsem následně měla možnost vyzkoušet si výuku v lyžařské škole, kde jsem si své nově získané poznatky mohla vyzkoušet v praxi. Zároveň mi tato nová zkušenost přinesla mnoho nových poznatků o výuce dětí a úžasný pocit vždy, když se podařilo naučit svěřené dítě něco nového.

Můj výzkum se také snažil najít odpověď na otázku, zda by rodiče uvítali možnost výuky lyžování dětí již v rámci mateřské školy. Na tuto otázku odpověděla drtivá většina rodičů kladně. Organizace takového pobytu je sice náročnější než škola v přírodě na jaře nebo v létě, ale věřím, že díky popularitě lyžování se možnost zimní školy v přírodě v budoucnu objeví ve více mateřských školách.

Celá tato práce mi přinesla mnoho nových poznatků z oblasti výuky lyžování a věřím, že v budoucnu dobře poslouží i mým následovníkům nebo následovnicím, které na tuto problematiku jistě naváží.

16 Použitá literatura

- [1] BRTNÍK, Jiří; NEUMAN, Jan. *Zimní hry na sněhu a bez něj*. Praha : Portál, 1999. 275 s.
- [2] GNAD, Tomáš, et al. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008. 240 s.
- [3] KOŤÁTKOVÁ-STARÁ, Soňa. *Problematika lyžování dětí předškolního věku*. Praha : SPN, 1976. 71 s.
- [4] KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice : Pedagogická fakulta JU, 1995. 100 s.
- [5] PŘÍBRAMSKÝ, Miloš, et al. *Česká škola lyžování : Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha : Svaz lyžařů České republiky, 1996. 72 s.
- [6] TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha : Grada, 2004. 108 s.
- [7] TREML, Josef. *Malá škola lyžování*. Praha : Olympia, 1984. 123 s.
- [8] TRPIŠOVSKÁ, Dobromila; VACÍNOVÁ, Marie. *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně, 2006. 108 s.
- [9] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I. : Dětství a dospívání*. Praha : Karolinum, 2005. 467 s.
- [10] VODIČKOVÁ, Soňa. *Základy lyžování dětí*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2004. 78 s.
- [11] VODIČKOVÁ, Soňa ; PŘÍBRAMSKÝ, Miloš. *Česká škola lyžování : sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2005 . 151 s.

17 Internetové zdroje

- [12] POLEDNO, Vítězslav; PROUZA, Radek. *Cestování iDNES.cz* [online]. 29.1.2006 [cit. 2010-02-10]. Jak si vybrat správné lyžařské boty?. Dostupné z WWW: <http://cestovani.idnes.cz/jak-si-vybrat-spravne-lyzarske-boty-dby-ig_zima.asp?c=A060129_094706_ig_zima_tom>.

- [13] *Horská služba ČR* [online]. 2005 [cit. 2010-01-02]. Pravidla pro sjezdové tratě. Dostupné z WWW: <http://www.hscr.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=547&Itemid=7>.
- [14] *SKIPLUS - akreditované lyžařské školicí zařízení a lyžařská škola* [online]. 2009 [cit. 2010-03-05]. Pedagogické a psychologické aspekty práce cvičitele lyžování. Dostupné z WWW: <<http://www.skiplus.cz/content/sendFile/name/593ae1b52612871be0c6fe2b16c60bec>>.

18 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník: Výuka lyžování v lyžařské škole

Příloha č. 2 – Dotazník: Výuka lyžování rodiči

Příloha č. 3 – Průzkum nabídky lyžařských škol

Výuka lyžování v lyžařské škole

Vyplněním tohoto krátkého formuláře přispějete k výzkumu, jenž je součástí vysokoškolské práce v oblasti zdraví a tělovýchovy. Jeho vyplnění Vám nezabere více jak pět minut.

*Předem velice děkuji,
Dana Coufalová*

1) Proč jste si vybrali lyžařskou školu?

.....

.....

2) V kolika letech jste dali potomka do lyžařské školy?

a. Věk:

b. Myslíte si, že tento věk byl adekvátní?

☐ Ano ☐ Ne

i. . Pokud věk nebyl adekvátním, jaký podle vás je:

3) Projevil potomek sám zájem o výuku lyžování?

☐ Ano ☐ Ne

4) Vybírali jste vhodnou školu pečlivě?

☐ Ano, zkoumal jsem webové stránky, četl reference

☐ Ano, dal jsem na doporučení známého

☐ Ne, nenašel jsem dostatek informací

☐ Ne, využili jsme nejbližší lyžařskou školu

5) V čem spatřujete výhody?

a. Úspora času

☐ Ano

☐ Ne

b. Možnost užít si vlastního lyžování

☐ Ano

☐ Ne

c. Odbornost instruktorů

☐ Ano

☐ Ne

d. Větší trpělivost instruktorů

☐ Ano

☐ Ne

e. Vybavení lyžařské školy

☐ Ano

☐ Ne

f. Jiné:

6) Byli jste spokojeni s výsledkem výuky? (Splnily získané dovednosti vaše představy?)

a. Splnily získané dovednosti vaše představy?

☐ Ano

☐ Ne zcela

☐ Vůbec ne

b. Byl potomek spokojen? (Bavila ho výuka v lyžařské škole?)

☐ Ano

☐ Ne zcela

☐ Vůbec ne

7) Byli jste přítomni v průběhu výuky?

- ☐ Ano, vždy ☐ Ano, občas ☐ Ne

a. Pokud ano, byli jste spokojeni s těmito parametry?

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| i. Délka trvání výuky (jedné lekce) | <input type="checkbox"/> Ano | <input type="checkbox"/> Ne |
| ii. Odbornost instruktora | <input type="checkbox"/> Ano | <input type="checkbox"/> Ne |
| iii. Přístup instruktora k dítěti | <input type="checkbox"/> Ano | <input type="checkbox"/> Ne |
| iv. Využití pomůcek | <input type="checkbox"/> Ano | <input type="checkbox"/> Ne |

8) Zdála se vám adekvátní cena výuky vůči nově získaným dovednostem?

- ☐ Ano ☐ Ne (cena byla vysoká) ☐ Ne (cena nebyla úměrná – byla nízká)

a. Doba trvání lekce:

b. Cena jedné lekce:

9) Výuka probíhala:

- ☐ Individuálně
☐ Skupinově

i. Velikost skupiny

10) Předcházela výuce v lyžařské škole vaše výuka?

(Než jste dali dítě do lyžařské školy, učili jste ho základním lyžařským dovednostem sami?)

- ☐ Ano ☐ Ne

11) Ocenili byste možnost výuky lyžování v rámci mateřské školy?

- ☐ Ano ☐ Ne

Další komentáře:

(Váš názor na danou problematiku srovnání výuky v lyžařské škole a vlastními silami)

Výuka lyžování rodiči

Vyplněním tohoto krátkého formuláře přispějete k výzkumu, jenž je součástí vysokoškolské práce v oblasti zdraví a tělovýchovy. Jeho vyplnění Vám nezabere více jak pět minut.

*Předem velice děkuji,
Dana Coufalová*

1) Proč jste se rozhodli učit svého potomka sami?

.....

2) V kolika letech jste učili potomka lyžovat?

a. Věk:

b. Myslíte si že tento věk byl adekvátní?

☐ Ano ☐ Ne

i. . Pokud věk nebyl adekvátním, jaký podle vás je:

3) Projevil potomek sám zájem o výuku lyžování?

☐ Ano ☐ Ne

4) V čem spatřujete výhody učit potomka lyžovat vlastními silami:

a. Úspora finančních prostředků ☐ Ano ☐ Ne

b. Lepší vztah k dítěti než instruktor ☐ Ano ☐ Ne

c. Citlivější přístup ☐ Ano ☐ Ne

d. Dítě je nesvé s cizími lidmi ☐ Ano ☐ Ne

e. Další výhody:

.....

.....

.....

.....

5) Zdají se Vám ceny za výuku v lyžařských školách příliš vysoké?

☐ Ano ☐ Ne

a. Jaká by podle vás byla adekvátní cena za hodinovou lekci:

6) Myslíte, že vaše výuka byla na srovnatelné kvalitativní úrovni jako výuka v lyžařské škole?

☐ Ano, dokonce kvalitnější

☐ Ano, na srovnatelné úrovni

☐ Ne, ale jako základ to stačí

☐ Nevím

7) Zjišťovali jste si před výukou nějaké metodické postupy?

- ☐ Ano, mám instruktorský kurz
☐ Ano
☐ Ne

Pokud ano, z jakých zdrojů jste čerpali:

.....

8) Akceptovalo vás dítě jako instruktora? (*Řídilo se vašimi instrukcemi?*)

- ☐ Ano, zcela ☐ Ano, po většinu času ☐ Ne

a. Myslíte, že v lyžařské škole by dítě poslouchalo více?

- ☐ Ano ☐ Možná ☐ Rozhodně ne

9) Používali jste při výuce i různé hry?

- ☐ Ano ☐ Jen zřídka ☐ Vůbec ne

10) Používali jste během výuky i nějaké pomůcky?

- ☐ Ano ☐ Ne

a. Pokud ano, jaké:

.....

.....

11) Narazili jste během výuky na nějaké problémy?

(*časté stížnosti na únavu, nechuť k lyžování, vztekání se při nezdaru apod.*)

.....

.....

.....

12) Ocenili byste možnost výuky lyžování v rámci mateřské školy?

- ☐ Ano ☐ Ne

Další komentáře:

(*Váš názor na danou problematiku srovnání výuky v lyžařské škole a vlastními silami*)

Příloha č. 3: Průzkum nabídky lyžařských škol

APUL

Prázdné buňky = není informace	Lyžařská škola	Webová adresa		Vlastní dětské hřiště		Dětský vlek	Individuál ní výuka	Speciální výuka dětí	Skupinová výuka
							Cena / 1 hod	Cena / 1 hod	Cena / 1 hod
	SKOL MAX Ski School, a.s.	www.skolmax.cz	ano	6 vlastních dětských lyžařských hřišť s provazovými vleky, slunná cvičná louka v těsné blízkosti areálu Medvědlín, ideální kombinace dětské lyžařské školky a svahu pro začátečníky	ano	jezdící koberec,	675 Kč		173 Kč
	YELLOW POINT	www.yellow-point.cz	ano	svah s vlastními vleky	ano		645 Kč		143 Kč
	K + K Ski School, s.r.o.	www.ski-school.cz	ano		ano		388 Kč		150 Kč
	HAPPY HILL SOCHOR	www.happyhill.cz	ano	4 dětské školky, vybavené barevnými a bezpečnými pomůckami a zvířátky.	ano	DĚTSKÝ PARK KLONDIKE - nově otevřený dětský park s jezdícím pásem, dětský vlek ve školce je zdarma v ceně výuky	400 Kč	200 Kč	200 Kč
	Lyžařská škola Classic	www.classicskiskool.cz	ano	dvě vlastní lyžařské hřiště "SNOW-BEACH" s provazovým vlekem	ano		488 Kč		188 Kč
	PROFI Ski a SNB School	www.profski.cz	ano		ano		545 Kč	390 Kč	148 Kč
	JPK - Harrachov	www.jpk.cz	ano	Vlastní lyžařský vlek Amálka	ano		660 Kč		173 Kč
	POMISKICENTRUM	www.pomi.cz	ano	# výuka formou zábavy a her na našem dětském hřišti			310 Kč		207 Kč
	SNOWSPORT SCHOOL Pec pod Sněžkou	www.snowsportschool.cz					425 Kč		175 Kč
	LŠ Ski - baron	www.ski-baron.cz			ano	Dětská LŠ s provazovým vlekem, výuka snowboardingu, závody na lyžích	300 Kč		100 Kč
	X ski school	www.xski.cz	ano	Děti vyučujeme ve vlastním dětském lyžařském areálu s provazovým vlíčkem, ohraničeném od okolí, s bezpečným dojezdem do roviny nebo protisvahu.	ano				
	Ski&Board School Potok.cz	www.potok.cz	ano		ano	Dětská lyžařská školka s vlastním vlekem s nízkým vedením lana	400 Kč	175 Kč	175 Kč
	Ski a SNB škola Deštné v O.h.	www.sportprofi.cz/skiskola	ano	Hřiště je určeno pro děti i dospělé a je vybaveno pojízdným pásem SUNKID, dětským lyžařským kolotočem, slalomovými tratěmi a překážkami.	ano		400 Kč		
	Lyžařská škola Mirek Šmejdlíř Černý Důl	www.ski-smejdir.cz	ano	Využíváme provazový vlek, který je pro děti dostatečně bezpečný a řadu speciálních pomůcek, které dětem lyžování ztatraktivní a zjednoduší.	ano		195 Kč	148 Kč	183 Kč
	Ski School Lenka	www.skilenka.cz	ano				600 Kč	390 Kč	183 Kč
	LŠ Vrchlabí	www.snowschoool.cz	ano	DINOSAURÍ SLALOM	ano	vlastní dětský provazový vlek tučňáků	550 Kč	400 Kč	138 Kč
	eSki School	www.eSki.cz					750 Kč	125 Kč	175 Kč
	LŠ MAJA SPORT Špindlerův Mlýn	www.majasport.cz					550 Kč	150 Kč	150 Kč
	SK lyžařská škola	www.ski-boardschool.cz					300 Kč		125 Kč
	Express	www.express-skiskool.cz							

Příloha č. 3: Průzkum nabídky lyžařských škol

Prázdné buňky = není informace	Lyžařská škola	Možnost půjčení vybavení	Pořádání spec. Kurzů pro MŠ	Pořádání vícedenních akcí		Pořádání speciálních akcí		Poznámky
APUL	SKOL MAX Ski School, a.s.	ano		ano		ano	každý týden lyžařské závody, ceny nejen pro vítěze	spojení s areálem Medvědlín na lyžích nebo SKOL MAX busy pro dětskou školku
	YELLOW POINT	ano						
	K + K Ski School, s.r.o.	ano		ano				
	HAPPY HILL SOCHOR	ano				ano	Závody ve slalomu s vyhlášením vítězů. Pro všechny děti je připraven malý dárek a diplom!	
							Baby Ski Safari - Půldenní putování na lyžích z Čertovy hory netradičními trasami mimo hlavní sjezdovou trať. Děti v průběhu trasy doprovází tučňák Tutu a společně plní zábavné úkoly. Na děti také čeká sladké občerstvení s čajem., výuka formou her a soutěží, děti odměňovány diplomy, medailemi a drobnými dárky, každý týden karneval a dětská výpravná hra	
	Lyžařská škola Classic	ano		ano		ano		
	PROFI Ski a SNB School	ano						
	JPK - Hamachov	ano						
							veškerí škola, závody každý týden na závěr kurzu s vyhlášením vítězů	
	POMISKICENTRUM					ano	Pro všechny děti je připraven malý dárek	
	SNOWSPORT SCHOOL Pec pod Sněžkou	ano		ano		ano	# každý čtvrtek pořádáme dětské závody s diplomy a sladkými cenami	
	LŠ Ski - baron	ano				ano	Dětská LŠ s provazovým vlekem, výuka snowboardingu, závody na lyžích	
	X ski school	ano						
	Ski&Board School Potok.cz	ano						
	Ski a SNB škola Deštné v O.h.	ano						
	Lyžařská škola Mirek Šmejdl Černý Důl	ano						
	Ski School Lenka	ano						
	LŠ Vrchlabí	ano					po týdenním kurzu pořádáme závody pro děti s vyhlášením vítězů, výuka formou her a soutěží	
	eSki School							
	LŠ MAJA SPORT Špindlerův Mlýn							
	SK lyžařská škola							
	Express			ano		ano	Den s maskotem, Pohádkový den	

Příloha č. 3: Průzkum nabídky lyžařských škol

Prázdné buňky =
není informace

Lyžařská škola	Možnost půjčení vybavení	Pořádání spec. Kurzů pro MŠ	Pořádání vícedenních akcí	Pořádání speciálních akcí	Poznámky
Combo	ano		ano		škola dělá vícedenní pobyty
Fun ski & snowboard school	ano				
Ice Peak	ano		ano		víkendová škola pro malé děti, 5 denní školička
LŠ Arabela			ano	víkendová školička, týdenní škola	
LŠ B+B	ano			ano	kreativní hry, akce s krakonošem
LŠ Ještěd			ano	ano	lyžařská školka, víkendová lyžařská škola, dobrá mapa areálu
LŠ Logic			ano		základní 7 denní kurz (7 sobot / 7 nedělí) včetně kamevalové lekce a závodu mezi žáky LŠ Logic
LŠ MAJOR					
LŠ MARO	ano			ano	nejdelší koberec v ČR 90 m, tubing, noční výuka
LŠ Most			ano	dělají pouze vícedenní akce	dělají delší výjezdy i do jiných středisek
LŠ Ploc	ano				
		Lyžařská škola již po několik sezón provádí organizované kurzu pro mateřské školy a předškolní děti.			
LŠ SIS	ano		ano	ano	specializuje se na děti
LŠ TIM.SKI Horní Podluží	ano				
LŠ U Sněhuláka	ano				na závěr výcviku obdrží každý klient diplom
LŠ YETTI	ano		ano	ano	Na závěr každého týdne pořádáme závody o hodnotné ceny.
		Moderní lyžařské kurzy pro mateřské a základní školy. O výuku se starají vyškolení instruktoři s akreditovanou licencí MŠMT ČR. Kurz si můžete objednat včetně dopravy a zapůjčení vybavy.			
Newmanschool	ano		ano	ano	večerní výuka, výuka v zahraničí
Sherpa Ski School			ano	ano	olympiády, disco
Ski and Board School Loap	ano				
SKI Bižu & snowboard	ano		ano		Víkendová lyžařská a snowboardová školka, dětská herna
			Kompletně zařízeného dětského hřiště s množstvím zvířátek a pohádkových postavíček s uzavřenými prostory na výuku. Pro děti již od 3 let celodenní program s možností oběda, ohlídání dětí je zdarma. Během výuky dětská příbava zdarma. Každý týden na závěr výuky probíhají lyžařské závody s vyhlášením vítězů. Všechny děti obdrží diplom a malý dárek.		
Ski centrum Šařf	ano		ano	ano	závody a diplom
SKI KLUB Telnice					celodenní školka
SKI-RAAN			ano	doporučená vícedenní výuka	hodně atrakcí, kolotoč
Snowbear -půjčovna-školička-servis-SKI&SNB	ano				
VLŠ Křínovec			ano	dělají pouze vícedenní kurzy	ano
VLŠ TJ Rekreant Český Jiřetín			ano	dělají pouze vícedenní akce	ano
				VEČERNÍ HRÁTKY NA LYŽÍCH 23:29:38 kameval	závody, kameval, dělají vícedenní kurzy

CSLS

Příloha č. 3: Průzkum nabídky lyžařských škol

Prázdné buňky = není informace	Lyžařská škola	Webová adresa	Vlastní dětské hřiště	Dětský vleč	Individuální výuka	Speciální výuka dětí	Skupinová výuka
					Cena / 1 hod	Cena / 1 hod	Cena / 1 hod
CSLS	Combo	http://www.combosport.cz		ne			
	Fun ski & snowboard school	http://www.funskischool.cz			220 Kč		175 Kč
	Ice Peak	http://www.icepeak.cz/	ano	postavičky,	350 Kč		120 Kč
	LŠ Arabela	http://centrum-arabela.webnode.cz/lyzarska-skola/	ne		250 Kč		170 Kč
	LŠ B+B	http://www.harrachov.cz/zakouti/		ano	180 Kč		
	LŠ Ještěd	http://www.skjested.cz/lyzarska-skola	ano	ano	400 Kč		150 Kč
			V lyžařské škole jsme nezapomněli ani na ty nejmenší, kteří zde naleznou velké množství hraček, míčů, gumových zvířátek, apod...				
	LŠ Logic	http://www.logic-ski.cz/	ano	ano	240 Kč		170 Kč
	LŠ MAJOR	http://www.majorski.cz	ano	ano	355 Kč	koberec	163 Kč
	LŠ MARO	http://www.sportmoninec.cz/winter	ano	ano	400 Kč		150 Kč
	LŠ Most	http://www.lsmost.com	ano	ano		provazový	
	LŠ Ploc	http://www.skiplac.cz	ano	ano	458 Kč		145 Kč
	LŠ SiS	http://www.ski-sis.cz/	ano	hezké plánek střediska	350 Kč		500 Kč
	LŠ TIM.SKI Horní Podluzí	http://skiarealhornipodluzi.cz/	ano	ano	238 Kč		105 Kč
	LŠ U Sněžáka	http://www.skfita.cz/outdoor.html	ano	ano			
	LŠ YETTI	http://www.skischool-yetti.com	ano	ano	480 Kč		188 Kč
	Newmanschool	http://www.newmanschool.cz	ano	ano	450 Kč		200 Kč
	Sherpa Ski School	http://www.sherpaski.cz/	ano	ano	500 Kč		138 Kč
	Ski and Board School Loap	http://www.loap-ski.cz	ano	Výuka začátečníků probíhá na pozemku lyžařské školy v lyžařské škole, která je vybavena vlečným lanem, metodickými pomůckami pro výuku, hračkami atd ...	490 Kč		123 Kč
	SKI Bižu & snowboard	http://www.skijizerky.cz/ski-bizu-sport/	ano	ano	400 Kč	Na hřišti naleznete 2x pojezdový pás (30 a 9m), kolotoč a mnoho dalších atrakcí, které zpestří výuku Vaším dětem.	138 Kč
	Ski centrum Šatáv	http://www.skicentrumsafer.cz	ano	ano	340 Kč		123 Kč
	SKI KLUB Telnice	http://www.ski-telnice.cz/	ano	ano	250 Kč		
	SKI-RAAN	http://www.ski-rean.cz	ano		450 Kč		150 Kč
	Snowbear - půjčovna-školička-servis-SKI&SNB	http://www.snowbear.cz/skoliccka.html	ano	Dětské hřiště s množstvím motivačních prvků užívaných k zábavné výuce.	300 Kč	BabyVlek - Dětský provazový vlek užívaný k výuce základů lyžování a snowboardingu za doprovodu instruktora., Stoupací koberec - 12 m dlouhý stoupací koberec pro výuku stoupání na lyžích.	250 Kč
	VLŠ Klínovec	http://www.skiklinovec.cz	ano				
	VLŠ TJ Rekreat Český Jiřetín	http://www.vlscj.wz.cz	ano	ano	provazový		